

GR – Note d'informations – PAS

2025-2026

❖ CF2 :

- Etape 1 :

→ Les tests physiques (6 tests)

→ L'engin libre comprenant les 6 éléments essentiels de cet engin. **Attention pour une meilleure gestion des compétitions la musique est toujours imposée par la région (nouvelle musique).**

L'engin libre de cette saison est le **ballon**

Pas de bonus possible au ballon.

Eléments imposés CF2 Ballon	
1	Circumductions sagittales avant ou arrière : une de chaque main
2	Roulement libre sur un bras (sur le côté), arrêt poitrine suivi d'un roulement sur les 2 bras parallèles devant soi
3	Roulement sur le dos debout
4	Série de 6 rebonds au choix à une main avec changement de rythme
5	Lancer par élan sagittal d'une main, rattrapé à 2 mains
6	Lancer par poussée à deux mains (hauteur une fois la taille min)

- Etape 2 :

→ Le ML imposé par la région. **Attention c'est le même enchaînement que la saison dernière.** Possibilité de rajouter des bonus sur les difficultés corporelles.

→ Les 6 éléments essentiels aux 4 autres engins (pour cette saison les massues, la corde, le ruban et le cerceau).

Pas de bonus possible sur les éléments essentiels aux 4 engins.

Eléments imposés CF2 ML	
1	Équilibre retiré
2	Équilibre petite arabesque
3	Pivot retiré en-dedans 1 tour
4	Saut de biche appel 1 pied

❖ CF3 :

- **Etape 1 :**

→ Les tests physiques

→ L'engin libre comprenant les 6 éléments essentiels de cet engin. **Attention pour une meilleure gestion des compétitions la musique est imposée par la région (nouvelle musique).**

L'engin libre de cette saison est le **ballon**.

Possibilité de rajouter des critères de DA afin d'augmenter la valeur des éléments essentiels ballon.

Eléments imposés CF3 Ballon	
1	½ spirales dans le plan horizontal dans chaque sens (E3)
2	Roulement devant le corps en 2 temps sur chaque bras (E12)
3	Roulement sur les 2 bras parallèles puis le dos (E13)
4	Série de 6 rebonds avec min un changement de rythme et 2 changements de main (E8)
5	Lancer d'une main par élan, rattrapé au choix (E15)
6	Lancer par poussée à 1 main (hauteur une fois la taille minimum)

- **Etape 2 :**

→ Le ML libre. **Attention pour une meilleure gestion des compétitions la musique est imposée par la région (nouvelle musique).**

→ Les 6 éléments essentiels aux 4 autres engins (pour cette saison les massues, la corde, le ruban et le cerceau). Possibilité de rajouter des critères de DA afin d'augmenter la valeur des éléments essentiels.

Eléments imposés CF3 ML	
1	Pivot attitude, 1 tour
2	Équilibre pied dans la main par développé
3	Pivot retiré en-dehors 1 tour
4	Saut Biche, appel 2 pieds
5	Équilibre Arabesque
6	Petit saut enjambé par battement

Eléments conseillés à mettre dans le ML libre CF3 :

- Une R avec 2 ou 3 rotations (déboulés ou pré accro)
- Une onde complète du corps
- Une pré-accro (Roue, roulade, souplesse...)

❖ CF4 :

- **Etape 1 :** Les tests physiques le mercredi 26 novembre 2025 avec les Nat 10-11 ans.
- **Etape 2 :** Les tests corporels (cf la liste de difficultés corporelles sur le site de la fédération – Base documentaire GR). Ces tests se feront au niveau départemental sur les compétitions « étape 1 CF » du mois de mars ou lors d'un regroupement.
- **Etape 3 :** Les tests techniques lors de la compétition du 16 mai 2026 à Thionville : ML et ballon (enchainements libres sur le programme des Nat 7-9 ans)
Les 6 éléments essentiels aux 4 autres engins (pour cette saison les massues, la corde, le ruban et le cerceau). Possibilité de rajouter des critères de DA afin d'augmenter la valeur des éléments essentiels.

Les gymnastes qui se sont présentées en individuelle Nat 7-9 en début de saison n'auront pas besoin de re-présenter l'enchainement ML et ballon au mois de mai.
Nous reprendrons leurs notes de la région indiv.

❖ Revue d'effectif régionale jeunesse (RERJ) :

La sélection RERJ se fera à nouveau en 3 temps :

1. Classement et notes des départements indivs (dimanche 12 octobre 2025)
 2. Un test noté au pôle Espoir de Strasbourg le lundi 20 octobre 2025 au Pôle.
 3. Envoie et visionnage de vidéos des enchainements à l'entraînement mi-novembre.
- La finale nationale de la revue d'effectif jeunesse est à Calais le week-end des 6 et 7 décembre 2025.

❖ Stages :

- Des stages 7-9 ans et 10-11 ans sont proposés par les clubs formateurs sur les territoires Alsace et Lorraine
 - 3 janvier 2026 : Stage PAS pour les Nat 10-11 ans qualifiées au championnat de France individuelles au pôle de Strasbourg
 - 28 février : Stage PAS de détection pour les 7-9 ans (Lieu à définir)
 - 20/21 juin : Stage PAS de fin de saison au pôle de Strasbourg
- Le samedi pour les 7-9 ans et le dimanche pour les 10-11 ans

❖ Compétitions ou tests :

- 26 novembre 2025 : Tests physiques pour les Nat 10-11 ans et CF4 de 10h à 13h au pôle de Strasbourg
- Le 7 février ou le 7 mars 2026 : étape 1 CF2 et CF3 + tests corporels des CF4
- 16 mai 2026 : Tests techniques CF4 à Thionville
- 30 mai 2026 : étape 2 CF2 et CF3

❖ Base documentaire :

Toutes les musiques imposées par la région du ML CF2, du ML CF3 et des engins CF2/CF3 sont disponible sur le drive du Grand Est.

https://drive.google.com/drive/folders/1NW_Twu1u_8AeZHrMiuv2mqydtZe4KWYk?usp=drive_link

LICHTLE Adèle.
(Responsable PAS Grand Est)