



COMITÉ
RÉGIONAL
GRAND EST

Réunion technique

Tomblaine,
Samedi 3 novembre 2018

Les nouveautés 2018 / 2019



Univers compétitions



Univers compétition (FFGym)



- À noter une nouvelle obligation pour les compétiteurs qui s'engagent dans une catégorie relevant du **niveau de pratique Performance** : ils doivent présenter un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de la gymnastique en compétition datant de moins d'un an.
- Tous les documents de référence 2018-2019 - règlements techniques, lettres FFGym, brochures des programmes – sont disponibles dans la base documentaire de chaque discipline (onglet COMPÉTITION de l'espace MONCOMPTE du site internet fédéral).
- Régulation des programmes compétitifs et filières compétitives avec la prise compte des remarques des clubs.



Gymnastique Rythmique





Niveau Performance

3 catégories d'individuel :

- Nat A : évoluent sur le code FIG : 2 enchainements
- Nat B : évoluent sur le code FIG : 2 enchainements. Avec un Nbre de Dif Corp et une note D limitée
- **Nat C : création des Nat C 10-11ans : 1 enchainement.**

2 catégories d'ensemble :

- Les ensembles Nat:
- Les Duos Nat
- Les Equipes nationales (ex DN)



Niveau Fédéral

1 catégorie d'individuel qui accède en finale :

- Les Individuelles Fédérales : évoluent sur le code FIG aménagé (DC limité et note D limitée): 1 enchainement
- *1 catégorie d'individuel Régional*
- *Un niveau nettement inférieur à la filière fédérale : 1 enchainement.*

3 catégories d'ensemble qui accèdent en finale

Fédérales A / Fédérales B / Fédérales C

2 catégories d'ensembles régionaux

- Les ensembles régionaux
- Les Duos fédéraux

Changements de niveau



En Individuel :

- ◀ Les 6 premières FED de 2018 doivent monter en Nat B ou C

En Ensembles :

- ◀ Les 5 premiers Ensembles Fed A et B doivent monter d'un niveau (Fed A en Nat – Fed B en Fed A)

Les engagements



- ◀ L'engagement en Fédéral est libre
- ◀ L'engagement en Nat B et C est libre (sauf les montées obligatoires suite aux résultats en finale)
- ◀ **NATIONAL C 10-11ans**
- ◀ **Pour chaque club le nombre d'engagées en national C 10-11 ans ne doit pas dépasser le nombre d'engagés en Nationale B 10-11 ans**
- ◀ **Pour engager 1 Nat C il faut engager 1 Nat B**

Calcul des quotas



- ▶ Pour le **secteur performance et Fédéral** le calcul des quotas pour la finale se fera avec :
- ▶ Une part de quota fixe (un)
- ▶ Une part au pourcentage d'engagés dans la catégorie
- ▶ Une part de quotas de réserve
- ▶ Pas de quota aux résultats (même en secteur Performance)

Actions régionales



DATES	STAGES
5 Janvier 2019	Stage Régional des individuelles Nat 10-11 ans qualifiées en finale : STRASBOURG
5 Janvier 2019	Stages Interdépartementaux des Individuelles Fédérales et Nat C qualifiées en finale : Thionville et Pfastatt
6 Janvier 2019	Stage Régional des Individuelles Nat A et B qualifiées en finale : Pfastatt
6 Avril 2019	Stage Inter-départemental des meilleurs Ensembles fédéraux de chaque territoire: Saverne et Thionville
5 et 5 Mai 2019	Stage Régionale des ensembles nationaux : samedi: Thionville- Dimanche : Pfastatt

Actions régionales



DATES	COMPÉTITIONS
9 Décembre 2018	Championnat Régional B Individuelles Trophées Régionales et Fédérales - VANDOEUVRE
15-16 Décembre 2019	Championnat Régional A Individuelles Nationales & Trophée Fédéral - REIMS
28 avril 2019	Championnat Régional des Ensembles Nationaux : THIONVILLE
11-12 mai 2019	Championnat Régional des Ensembles Fédéraux A, B, C: PFASTATT
7-8-9 juin 2019	Ensembles Fédéraux & Championnat de France Élite Avenir : BESANCON

Jugement, réglementation



- ▶ Attention , toutes les catégories sont jugées sur la dernière version du code FIG (version de Février 2018) + les News Lettres de la FIG + La lettre N°1 de GR FFG
- ▶ Pour les catégories régionales , c'est la lettre du Grand est qui est valide.



Gymnastique Artistique Masculine



Règles de qualifications



- **Performance :**
1er de chaque interdépartement + classement vertical.
- **Fédéral :**
quotas par interdépartement en fonction du nombre d'engagés.

Nouveautés système compétitif



- **Performance :**
Passerelle entre Performance et Fédéral : possibilité d'engager un ou deux individuels Performance dans une équipe en Fédéral.
- **Fédéral A :**
Finalité régionale pour les Fed A individuels GAM : 10-11 ans / 12-13 ans / 14 ans et plus

Programmes



Imposés :

- Modification de la valeur technique du mouvement 3 à tous les agrès (sauf saut) : 4,50 points.
- Modification de la valeur technique du mouvement 4 à tous les agrès (sauf saut) : 2,50 points.
- Au saut : ajustements pour la valeur technique, progressive en fonction des niveaux, de 1 à 9 points.
- La bonification de 0,1 point en virtuosité pour sortie stabilisée sans faute de réception ne peut être accordée que pour la sortie du mouvement de référence ou proposée en remplacement par un bonus.
- Au cheval d'arçons, les deux parties sont à présenter l'une à la suite de l'autre sans pause.

Fédéral A et B :

- Au saut, suivant le saut présenté, une bonification est précisée dans la grille FFGym.
- Précisions sur les critères de jugement qui ne sont pas pris en compte dans ce niveau de pratique.

Composition des jury - rappel



- Un formulaire de demande de disponibilités (interdep + région) sera transmis par Nicolas CAMPANILE à tous les juges vers le 10 décembre. Tous les juges devront le compléter pour le 31/12.
- Le suivi des réponses et les relances seront assurés par les responsables interdépartementaux

Disciplines	Nombre de juges convoqués maximum pour compétitions ID (hors responsable des juges)	Nombre de juges convoqués maximum pour compétitions Régionales (hors responsable des juges)
GAM	6 si simple jury et 12 si double	12 si simple jury et 24 si double
GAF	4 si simple jury et 8 si double	8 si simple et 16 si double

Composition des jury - rappel



Juges club :

- 1 à 2 juges club sur les compétitions interdépartementales
(Répartition des juges club à effectuer par le responsable du jury de la compétition)
- 2 juges club sur les compétitions régionales

**Jury pour les
compétition
interdépartementales :**



Catégorie	Niveau minimum juge convoqué	Niveau minimum juge club
Fédéral B	N2	N1
Fédéral A	N2	N1
Performance : imposés FFGym niveau 1 à 6	D1 : N3 D2 : N2	N1
Performance : Code FIG aménagé et Code FIG	D1 : N3 D2 : N2	N2

Composition des jury - rappel



Jury pour les
compétition régionales :



Catégorie	Niveau minimum juge convoqué	Niveau minimum juge club
Fédéral A	N2	N1
Performance : imposés FFGym niveau 1 à 6	D1 : N4 D2 : N3	N1
Performance : Code FIG aménagé et Code FIG	D1 : N4 D2 : N3	N2

Projet stages gymnastes 2018/2019



Public cible :

- Gymnastes secteur Performance, années d'âge ajustées par ID en fonction des besoins.
- Objectifs :
 - Prépa compétitions**
 - Motivation** des gymnastes
 - Echanges** de pratiques entre entraîneurs
- Sélection sur classement des gymnastes (total points en compétition ou proposition des coachs)

Type de regroupement :

- Regroupement ID sur 2 journées sur les vacances scolaires
- 2 regroupements pour 2018-2019 (février / avril)
- Nombre de regroupements, de gymnastes et de cadres à calculer en fonction du budget accordé.



Gymnastique Artistique Féminine





- **EQUIPE FEDERAL A** : se rajoute la catégorie 10/11 ans par équipe
- **EQUIPE PERFORMANCE** : en régionale 8/9 ans le format de l'équipe passe à 5/5/3
- **INDIVIDUEL FEDERAL A** : se rajoutent 5 catégories : 10/11 ans - 12/13 ans - 14/15 ans - 16/17 ans – 18 ans et +
- **INDIVIDUEL PERFORMANCE REGIONALE** : se rajoutent 3 catégories à finalité régionale 14/15 ans - 16/17 ans - 18 ans et + sur le programme performance



Changement dans les programmes



- **FEDERAL B** : un seul programme quel que soit l'âge (le programme 7/9 ans n'existe plus)

 **Musique obligatoire cette saison, uniquement pour les 10 ans et +**

- **FEDERAL A** : les éléments ont des valeurs de 1 ou 2 points
- **PERFORMANCE** : quelques changements dans les exigences de compositions et les bonifications sur élément. Se rajoutent des bonifications sur la note D .



Actions mises en place



- **Les formations de juges** ont démarré dans les départements, les inter-départements et dans peu de temps en région.
- **Les stages de perfectionnement** pour les 8/11 ans sont mis en place en Alsace pour le moment.



Jugement - rappel



Précision : les juges chronomètre et juges de ligne seront tirés au sort parmi les juges clubs.

			Département	Inter-département ou région	Région ou regroupement	National
FÉDÉRAL	NIVEAU 1	Jury D*	Fédérale A, B	Fédérale A, B	Fédérale A	/
		Jury E**	Fédérale A, B	Fédérale A, B	Fédérale A	/
PERFORMANCE	NIVEAU 2	Jury D	Fédérale A, B Performance et Performance 8-9 ans	Fédérale A, B Performance et Performance 8-9 ans	Fédérale A	Fédérale A
		Jury E	Tous programmes	Tous programmes	Tous programmes	Fédérale A Performance
	NIVEAU 3	Jury D	Tous programmes	Tous programmes	Tous programmes	Fédérale A
		Jury E	Tous programmes	Tous programmes	Tous programmes	Tous programmes
	NIVEAU 4	Jury D	Tous programmes	Tous programmes	Tous programmes	Tous programmes
		Jury E	Tous programmes	Tous programmes	Tous programmes	Tous programmes



Gymnastique Acrobatique






Nouveautés



Niveau National

- **Nouveauté** : championnat de France par équipes Division National - filière performance et Elite
 - Filières Elite - Performance - Fédéral
- 

Actions régionales 2018/2019



Niveau Régional

- **Actions 2018-2019** : cadres / juges / compétitions / perfectionnement
- Zoom Challenge loisirs

Alerte !



Alerte !



Besoin de juges niveau 3





Team Gym

- Version de juin 2018 du Code de Pointage remplace le code révisé du mois de décembre 2017.
- Les feuilles de difficultés doivent être complétées électroniquement au format requis (disponibles sur le site fédéral) et renvoyées dans les délais demandés.





Trampoline / Tumbling



Les formations 2018 / 2019



Formations de juges



GAM : 12 formations (Niveau 1/2/3)

GAF : 13 formations (Niveau 1/2/3)

GR : 7 formations (Niveau 1/2/3)

TRA : 5 formations (Niveau 1/2/3)

GAC : 2 formations (Niveau 1/2)

TUM : 2 Formations (Niveau 1/ 2)

TMG : 3 formations (Niveau 1/2/3)

Formations de cadres

- ✓ Module **ANIMER** : Sur les 3 territoires
- ✓ Module spé **Baby Gym** : Sur les 3 territoires
Module **Gym Santé Senior** : Sur le territoire Alsace
Module **Free Style Gym** : Sur le territoire de la Champagne Ardenne
- ✓ Module Spé **GAM/GAF** : Sur les 3 territoires
Module Spé **GR** : Sur le territoire Alsace
Module Spé **TRA** : Sur le territoire Lorraine
Module spé **GAC** : Sur le territoire Lorraine
- ✓ Module **ACCESS AGA** : Sur les 3 territoires
Module **ACCESS GR** :
Sur les territoires Alsace et Lorraine

Formations express



Module **ACCESS AGA** : Sur les 3 territoires



Module **ACCESS GR** : Sur les territoires Alsace et Lorraine



Module **Aide Animateur Baby Gym** : Sur les 3 territoires



Formations continues



Préparation Physique : 1ère date annulée,
reportée au 15 juin 2019

Préparation Mentale : 1ère date annulée,
nouvelle date à confirmer

Préparation Corporelle : Date à confirmer



Parades et Manipulations :
1er et 2 décembre à Haguenau

Nutrition :
19 janvier 2019 à Tomblaine et 6 avril 2019 à
Strasbourg

Echauffement GR : 16 juin 2019 à Strasbourg



Recyclage Baby Gym :
25 novembre 2018 à Luneville
Recyclage Senior :
15 et 16 février 2019 à Gambenheim



Toutes **les inscriptions** se font via **les liens** que vous pouvez trouver sur **les circulaires** faites pour chacune des formations.

Les **règlements** des tous les modules de formation se font à **réception des factures** faites à la fin de la formation.



Contact :

Amanda WERNERT

formation@ffgymgrandest.fr

03 88 26 94 69 / 06 02 59 42 17

Les grands évènements



COMITÉ
RÉGIONAL
GRAND EST



Evènements internationaux sur le territoire



- **Austrasian Cup GR** à Thionville : 27/28 octobre 2018
- **Nouzon'Cup GAF** BEL/LUX/UZB/FRA à Nouzonville : 17/18 novembre 2018
- **Match U16 GAM** FRA/GER/GBR/SUI à Sarreguemines : 24 novembre 2018
- **La Cup** GAM/GAF/TRA à Sarreguemines : juin 2019

Evènements internationaux à l'extérieur



- **Gymnaestrada** : La 16ème édition du 7 au 13 juillet 2019, à Dornbirn (Autriche)

→ *Modalités d'inscriptions auprès de la FFGym*

Les nouveautés 2018 / 2019



Univers Evolugym



Baby Gym



4 formations continues thématiques pour la Baby Gym :

1. **Cirque**
2. **Expression**
3. **Les 15 – 24 mois**
4. **Les surfaces élastiques**

Freestyle Gym



- Le freestyle, destinée aux adolescents et aux jeunes adultes, à la recherche d'un sport fun, empreint de liberté, de partage et d'encouragements, est une activité inspirée de multiples pratiques (Parkour, Tricks, free-running, break...) proposant de l'acrobatie, des franchissements, des évolutions giratoires et des éléments de force.
- De **nouvelles fiches pédagogiques** pour enrichir votre activité Freestyle : de nouveaux éléments à découvrir.
- Formation animateur « Freestyle Gym » possible en région

Challenge Loisirs 2019



Challenge Loisirs 2019



- **Pour qui ?**

Vos gymnastes des sections loisirs

- **Pourquoi ?**

Leur offrir une sortie en fin de saison, découvrir de nouvelles disciplines avec eux, sous forme de challenges : une journée rien que pour eux !

- **Comment ?**

Vous créez une ou plusieurs équipes dans les disciplines présentes (TRA, TUM et Gac), vous vous inscrivez dans votre interdépartement... et vous venez faire du bruit le jour J !

Challenge Loisirs 2019



- **Quand ?**
Dimanche 23 juin 2019

- **Où ?**
Bar-sur-Aube (CA)
Sarreguemines (LO)
Colmar (AL)

Toutes les informations

envoyées par mail et sur notre site :

<http://grand-est.ffgym.fr/Evolugym/Challenge-loisirs>

Access Gym 2019



COMITÉ
RÉGIONAL
GRAND EST



Présentation



1. L'organisation technique d'Access Gym

2. Exemple: Access Gym GAF

a) Pourquoi ?

d) Outils

b) Pour qui ?

e) Evaluation

c) Contenus



Présentation

Graduation	Access Gym					
	GAM	GAF	GAc	Aéro	TR	GR (2 ^{ème} partie)
Or						
Argent						
Bronze						
Noir						
Marron						
Violet						
Rouge						
Bleu	Progression technique dans les disciplines					
Vert	GAM	GAF	GAc	Aéro	TR	GR
Orange						
Jaune						
Blanc						
10						
9						
8	Access Gym Général					Access Gym GR
7						(1 ^{ère} partie)
6						
5	Animation sur les bases					Animation sur
4	des activités acrobatiques et aérobic					les bases du
3	Proposant une progression transversale aux					maniement
2	activités acrobatiques et aérobic					d'engins
1						

a) Pourquoi ?

Objectifs du programme :



Il vise à aider les animateurs/entraîneurs



dans la conception de leurs séances, en leur proposant des outils adaptés : échauffements, ateliers,... développant leur imagination et leur capacité de création.



Il permet aux enfants de faire leurs premiers pas dans une discipline gymnique.



Ce programme se situe dans la continuité technique de l'Access Gym général, Il doit permettre l'apprentissage progressif des différents éléments technique de base.

b) Pour qui ?



Le public ciblé :

Pour un **public débutant**, voulant pratiquer une activité gymnique, alliant l'aspect artistique et acrobatique.

Pour un public cherchant **une activité de loisirs accessible à tous**, permettant de progresser et de situer son niveau de pratique, sans être obligé de faire de la compétition.



c) Organisation du programme



Le programme est constitué de **6 niveaux**.

Le principe est de **passer d'une étape à une autre**, quand la précédente est acquise.



Sont proposées :

- Une préparation corporelle à travers des échauffements, correspondant à chaque niveau.
- Une progression technique sur les fondamentaux des 4 agrès + des éléments de préparation gymnique.

d) Les outils

Fiches échauffement

Description	Qté	Photos
Mobilité scapulaire progressive		
14 Rotation des bras, bras fléchis, mains sur les épaules dans un sens puis dans l'autre.	2 x 8 temps avec changement de sens tous les 4 tps	
Mobilité scapulaire		
15 Rotation des bras, bras tendus dans un sens puis dans l'autre.	2 x 8 temps avec changement de sens tous les 4 tps	
16 Élévation épaules bras tendus (repulsion bras).	Bras à la verticale basse puis à l'oblique avant basse 2 x 4 répétitions dans chaque position	
Alignement bras / tronc		
14 Élévation latérale des bras : maintien oblique bas, horizontal, oblique haut et vertical.	Maintien 4 tps dans chaque position Monté + descente en latéral (32 tps)	
15 Élévation transversale des bras : maintien oblique avant bas, horizontal, oblique avant haute et verticale.	Maintien 4 tps dans chaque position Monté + descente en transversal (32 tps)	
Mobilité cervicale		
16 Inclinaison de la tête dans les 3 plans de l'espace : flexion puis légère extension cervicale inclinée en avant (droite et gauche) rotation cervicale (droite et gauche).	4 x de chaque côté	
Mobilisation bassin		
17 Dans la position 4 pattes, mobilisation du bassin, des creux puis dos rond (anté / rétro - maintien).	8 répétitions - 4 anté et 4 rétro, avec maintien 6 tps de la dernière série) x 2	
Enroulement vertébral		
18 Debout bras tendus aux oreilles on se lève et vertébral progressif on partait du haut de corps, jusqu'à la position accroupie.	1 fois pour desordre	



Fiches techniques



Access Gym
La gym comme j'aim

Barres Asymétriques - Prise d'élan Exercice 4 GAF jaune

Description De l'appui, se repousser vers l'arrière et réception stabilisée.

Consigne Conserver bras tendus.

Critère de réussite Conserver les mains sur la barre, jusqu'à la réception.

Bonus Monter les pieds à hauteur de barre.



d) Les outils

Fiches d'évaluation

Access Gym La gym comme j'aime			Évaluation	GAF Orange
Critères de réussite + Bonus				Noms et prénoms des gymnastes :
1	1 LAP BARRIS		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. Détacher les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus).	
2	2 BARRIS BARRIS		Corps au moins à 45° sous l'horizontale en fin de balancé <i>sur</i> ou <i>air</i> . Corps au moins à 30° sous l'horizontale en fin de balancé <i>sur</i> ou <i>air</i> .	
3	3 BARRIS BARRIS		Replacer la main en supination après le dernier 1/4 tour. Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	
4	4 BARRIS BARRIS		Corps proche de l'horizontal, bascule décollé de la barre. Corps proche de 45°.	
5	5 BARRIS BARRIS		Conserver les bras tendus durant tout l'exercice. Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice.	
6	6 BARRIS BARRIS		Corps aligné proche de la verticale. Passage marqué (1°) en ATR.	
7	7 BARRIS BARRIS		Maintien 2° en arabesque. Enchaînement sans déséquilibre.	
8	8 BARRIS BARRIS		Réalisation sans temps d'arrêt. Extension complète des points de pieds pour les deux sauts.	
9	9 BARRIS BARRIS		Passer par la verticale. Exercice réalisé sans chute.	
10	10 BARRIS BARRIS		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. Réaliser avec impulsion bras et élévation avant le tomber dos.	
11	11 BARRIS BARRIS		Maintien de la courbe avant de l'impulsion bras jusqu'à l'arrivée dos. Réalisation avec une poussée complète des jambes avant de tomber dos.	
12	12 BARRIS BARRIS		Arriver au sol corps aligné, bras aux oreilles. Réaliser une poussée complète des jambes.	
TOTAL des points obtenus				



d) Les outils numériques

Media book (espace licencié sur ffym.fr)

The screenshot shows the EVOLUGYM web interface. At the top, there are navigation tabs: ACCUEIL, VIDÉOS, COLLECTIONS, and PLAYLISTS. A search bar is present with the text 'Rechercher' and a dropdown menu set to 'vidéos'. Below the navigation, the user's profile 'EVOLUGYM' is displayed with icons for adding a person, home, and filter. A status bar indicates 'Abonnement en cours' and 'Se désabonner'. The main content area shows '42 vidéos' and a sort option 'Le plus récent'. The video thumbnails are arranged in a 2x4 grid. Each thumbnail features the 'Access Gym' logo, the text 'GR', a duration, and a title. The titles include 'ACCESS Gym GR - NIVEAU 3 / Massues', 'ACCESS Gym GR - NIVEAU 3 / Ballon', 'ACCESS Gym GR - NIVEAU 2 / Ballon', 'ACCESS Gym GR - NIVEAU 2 / Massues', 'ACCESS Gym GR - NIVEAU 2 / Ruban', 'ACCESS Gym GR - NIVEAU 3 / Ruban', 'ACCESS Gym GR - NIVEAU 2 / Cerceau', and 'ACCESS Gym GR - NIVEAU 2 / Corde'. View counts and dates are also visible for each video.

Application Access Gym

The screenshot shows the Access Gym mobile application interface. At the top, the status bar displays 'Orange F 4G', '19:36', and '71%'. The main heading is 'Programmes' with '5 enregistrés' below it. A list of programs is shown, each with a small icon, the program name, and the number of levels. The programs are: 'Access Gym General' (10 niveaux), 'Access Gym GAM' (8 niveaux), 'Access Gym GAF' (3 niveaux), 'Access Gym GR' (3 niveaux), and 'Access Gym GAC' (3 niveaux). At the bottom, there is a navigation bar with icons for 'accueil', 'gymnaste', 'exercices', and 'mon compte'.

e) Evaluation

Pour chaque niveau		
Ateliers À chacun des agrès + préparation gymnique	18 éléments	18 points
Bonus	Sur chacun des éléments	18 points
Total par niveau		Sur 36 points

Pour passer au niveau supérieur, il est nécessaire de valider le niveau précédent par l'obtention de 50% des points soit **un minimum de 18 points**.

e) Evaluation



La mise en œuvre de l'évaluation :

- Au **sein du club** pour faire vivre l'animation et entretenir la motivation des gymnastes.
- **Lors d'événements de proximité** (interclubs, regroupement départemental) sous l'égides d'une structure déconcentrée (comité départemental et/ou comité régional).

Conclusions

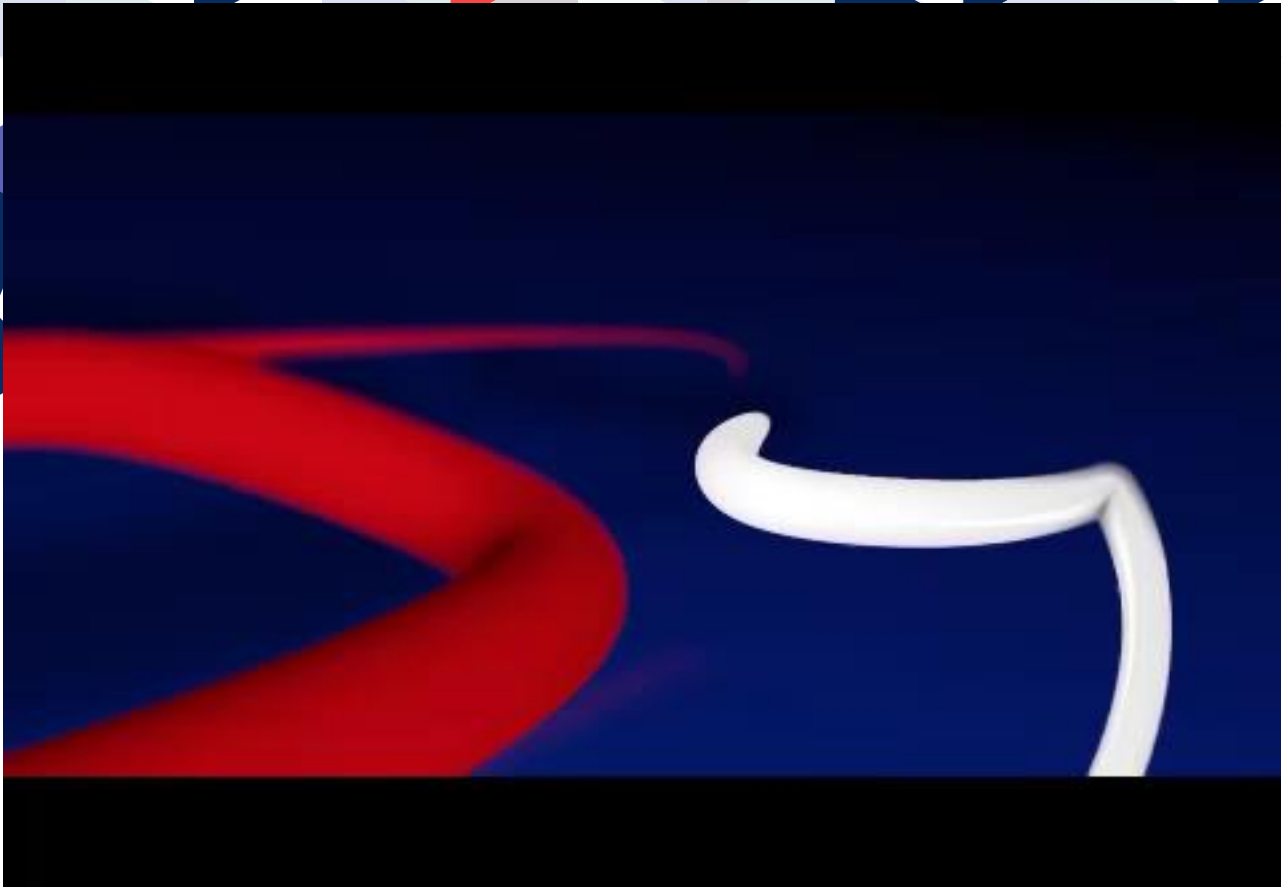


Un formidable outil pour l'ensemble des entraîneurs et animateurs.

Une approche de la discipline avec la notion de progression.

Une préparation corporelle indispensable pour construire d'autres apprentissages techniques plus complexes.

L'Access Gym permet de renforcer la motivation du pratiquant et donc de le fidéliser.



Merci pour votre attention !

