

Lettre GR n°1 :
Cette lettre de cadrage fait office de plan
d'action pour tous les clubs GR du Grand Est.

Indispensable pour tous les clubs compétitifs GR, elle informe et détaille les contenus, les calendriers, les exigences et les programmes pour la saison 2019/2020.

Page 1 :
Calendrier de la saison 2019/2020

Pages 2 à 4 :
Les contenus techniques

Page 5 :
Les stages, PAS et regroupements

LETTRE FFGYM GRAND EST

Revue du Comite Régional de Gymnastique du Grand Est - Gymnastique Rythmique n°1
Edition septembre 2019



Fanny Cortyl

2019 / 2020

Calendrier compétitif

- Rappels :**
- date limite d'engagements des individuelles : 29 septembre
 - date limite d'engagements des ensembles : 24 novembre

Individuelles
(NAT. A/B/C, T. FED, PR)

Performance
Ensembles

Fédérale
Ensembles

FINALES NATIONALES

Nat. A/B/C
et Trophée Fédéral
des individuelles :
24, 25, 26 janvier 2020
Reims

Equipes et ensembles :
23 et 24 mai 2020
Calais

Ensembles Trophée
Fédéral :
12, 13, 14 juin 2020
Mouilleron-le-Captif

FINALES REGIONALES GRAND EST

Finale B (TR et Fed. B) :
8 décembre 2019
Thionville

Finale A (Fed. A et Perf) :
14, 15 décembre 2019
Saverne

Ensembles Performance
(avec ens. Perf. 7/9 ans +
duos Reg.) :
5 avril 2020
Pfastatt

Ensembles Fed. A/B,
régionaux :
9, 10 mai 2020
Saint Dié

FINALES INTER DEPARTEMENTALES

Individuelles Fed. A/B et
Performance :
9 et 10 novembre 2019
Strasbourg Rhythmic Club / Herserange
/ Rethel

Ensembles Fed. A/B et Performance :
21 et 22 mars 2020
Fortschwhir / Metz / Epernay GRS
Compte tenu du délai court entre la départementale et l'interdep. des ensembles, il n'y aura qu'une seule version d'ordre de passage à J-8 de l'interdépartementale.

FINALES DEPARTEMENTALES

Date limite proposée :
13 octobre 2019

Date limite proposée :
8 mars 2020

Les calendriers compétitifs sont actuellement en phase finale de construction.
Les dates définitives des compétitions départementales, ainsi que les lieux, vous seront communiqués par vos comités départementaux respectifs.

Calendrier Coupes Formations

Rappel : Engin CF 2 : ruban / Engin CF 3 : ballon

CF 2 et CF 3

ETAPES DEPARTEMENTALES

Précisions : l'étape 1 des CF 2 et CF 3 est à effectuer avant le **17 mai 2020** dans vos départements respectifs. Les engagements se font via Engagym. Pour toute demande de renseignements, merci de vous adresser à votre Comité Départemental.
CF dans le CD68 : 7 mars à Pfastatt

ETAPES INTER DEPARTEMENTALES

Evaluation des
Coupes Formations 2 et 3 (étape 2) :
samedi 6 juin 2020
*Eschau / Cosnes-et-Romains /
lieu à définir en interdep. Ouest*

CF 4

ETAPE REGIONALE :

Evaluation des Coupes Formations 4 (et Tests Gym Eval) :
Samedi 8 février 2020 à Strasbourg

CONTENU TECHNIQUE

Programmes individuels

A) Fédéral : la finale B s'adresse aux gymnastes fédérales qui ne sont pas qualifiées pour la finale A (programme des Fédérales Individuelles).

B) Trophée Régional individuel :

Ces gymnastes sont d'un niveau inférieur aux individuelles Fédérales.

Il leur est donc interdit de se présenter dans un ensemble de la filière Performance et dans un ensemble de «Trophée Fédéral A». Cependant, elles peuvent intégrer un ensemble de «Trophée Fédéral B et C». **Il leur est également possible de participer dans un ensemble TR.**

Une gymnaste ayant participé à la finale nationale Fédérale 2018/2019 n'est pas autorisée à participer à cette catégorie TR.

Pour toutes les individuelles régionales, les R pourront être validées à 0,10 lors de la réalisation d'une rotation sous le lancer, suivi directement d'une 2ème rotation + les critères liés au lancer - pas de changement d'axe ou de niveau.

Trophée Régional individuel

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. Valeur des difficultés limitée à 0,10. Min. 1 R avec 1 rotation, avec 2è rotation derrière, pour toutes les Reg. pas de min. de DE	Note E
10-11 ans	CER	CODE FIG aménagé 2 difficultés corpo. + 1 élément corporel MAX D = 2,00 points	Code FIG
12-13 ans	MAS	CODE FIG aménagé 2 difficultés corpo. + 1 élément corporel MAX D = 2,50 points	Code FIG
14-15 ans	RUB	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. + 1 élément corporel MAX D = 3 points	Code FIG
16-17 ans	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. + 2 éléments corporels MAX D = 3,50 points	Code FIG
18 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. + 3 éléments corporels MAX D = 3,50 points	Code FIG

Les gymnastes classées sur les 3 premières places des catégories TR lors de la finale régionale 2018 devront obligatoirement être engagées en catégorie fédérale la saison suivante.

Performance Régional 8-9 ans (poussines Excellence)

Main Libre avec 6 difficultés corporelles de la liste proposée pour les 10-11 ans avec 2 sauts dont un en battement tendu, 2 équilibres (pied à plat autorisé pour tous les équilibres), 2 rotations dont un pivot. Programme décliné du programme individuel Nat B 10-11 ans ; les règles sont identiques.

- 7/8 ans : CF3 ou CF4 présentée en parallèle ou validée.

- 9 ans : CF3 validée.

Programmes ensembles/duos

Ces catégories se dérouleront lors de la finale régionales des ensembles Nationaux.

Pour les ensembles à nombre variable de gymnastes, une revalorisation de 0,20 est attribuée (par le jury D1-D2).

Programme régional Poussines

ENSEMBLES 7/9 ANS

Ces gymnastes devront être engagées en parallèle dans un programme CF2/CF3/CF4.

Ensemble Performance Régional Ensemble de 4 à 5 gym.	CERCEAU (1'30 à 2')	3 DC min. (1 de chaque GC), 2 échanges, 1 R max., 4 C min, 1 pas de danse. Max D = 4 points.	Note E Code FIG
Ensemble Fédéral Régional Ensemble de 4 à 7 gym. (Interdit aux gym. engagées en indiv. Perf)	BALLON (1'15 à 1'30)	3 DC (à 0,10 pts + liste de diff. comme en TFA, 1 de chaque GC), 2 échanges, 1 R max, 4 C min, 1 pas de danse. Max D = 3 points.	Note E Code FIG

Trophée Régional Duo

Un seul duo autorisé par club.

Niveau équivalent à des TFA, autorisé à des individuelles TF et TR.

TR Duo : **durée de 1'15 à 1'45.**

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.	Note E
		Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées (cf. brochure, idem Fédérales).	
13 ans et moins	BALLON	3 difficultés corporelles, 2 échanges, Max D = 4,00 points	Code FIG
Toutes catégories	CERCEAU + RUBAN	3 difficultés corporelles, 3 échanges, Max D = 5,00 points	Code FIG

Retrouvez tous les documents techniques FFgym GR Grand Est sur notre site :
<http://grand-est.fr/competitions>
 (Base documentaire)

Programmes ensembles/duos

Ces catégories se dérouleront lors de la finale régionales des ensembles Fédéraux.

Pour les ensembles à nombre variable de gymnastes, une revalorisation de 0,20 est attribuée (par le jury D1-D2).

Trophée Régional par Ensemble

Ce programme est interdit à toutes les individuelles Fédérales (finale A ou B).

Ces ensembles sont composés de 3 à 6 gymnastes (pas de remplaçante autorisée). Pas de nombre minimum par club, mais il doit correspondre à un nombre correspondant de gymnastes pour justifier un ensemble supplémentaire :
ex. pas 2 ou 3 ensembles de 3 gymnastes).

0,20 de revalorisation par gymnastes supplémentaire (de 4 à 6) , sur le praticable.

Ensemble Trophée Régional : **durée de 1'15 à 1'30.**

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.	Note E
		Pas de DC autorisée. Éléments corpo. à 0,10. Min. 1 pas dansé, min. 4 coll. - R, CR/CRR interdits.	
10-11 ans	CER	3 DC ou éléments corpo. : 3x0,10 (1 de chaque GC), 1 échange, Max D = 3,00 points	Code FIG
12/13 ans	MAS	3 DC ou éléments corpo. : 3x0,10 (1 de chaque GC), 1 ou 2 échanges, Max D = 3,50 points	Code FIG
14/15 ans	CER-BAL	3 DC ou éléments corpo. : 3x0,10 (1 de chaque GC), 2 échanges, Max D = 4,00 points	Code FIG
16/17 ans	BAL-MAS	3 DC ou éléments corpo. : 3x0,10 (1 de chaque GC), 2 échanges, Max D = 4,50 points	Code FIG
18 ans et plus	BALLONS	3 DC ou éléments corpo. : 3x0,10 (1 de chaque GC), 2 ou 3 échanges, Max D = 4,50 points	Code FIG

Les clubs ayant eu des ensembles classés dans les 6 premiers des catégories TR lors de la finale régionale 2019, devront obligatoirement présenter un ensemble de niveau supérieur (Fed. A, B ou C, dans la catégorie d'âge correspondant ou juste au dessus) la saison suivante dans une catégorie d'âge équivalente ou supérieure.

LES STAGES (PAS & regroupements)

PAS

Responsables :

- Responsable PAS Grand Est et Alsace : Adèle Lichtlé
- Responsable PAS Champagne Ardenne : Maité Medinger

Organisation des actions CF :

- **Test de la revue d'effectifs** (gymnastes nées en 2009 et 2010) : samedi 19 octobre 2019, lors du tournoi de Thionville.
- **Stage équipe jeunesse revue régionale** : du 21 au 23 octobre à Strasbourg.
- **Tests CF4 et Nationales 10/11 ans** : mercredi 4 décembre 2019 au Pôle de Strasbourg.
- **Stage régional des individuelles Nationales 10/11 ans** qualifiées pour le championnat de France : samedi 21 décembre 2019 au Pôle de Strasbourg (9h30 - 17h).
- **Stage benjamines** : 21 et 22 décembre à Strasbourg
- **Stage de détection 10/11 ans** : 15 et 16 février 2020 à Pfastatt
- **Stage 2009-2010** : les 15 et 16/02 à Pfastatt
- **Stage 2009-2010** : le 22 février à Thionville
- **Stage intégration pôle** : 16 au 18 avril à Strasbourg
- **Stage régional des individuelles - intégration Pôle** : du 23 au 25 avril 2020 au Pôle de Strasbourg (fin des vacances d'avril). Concerne les gymnastes potentiellement susceptibles de rentrer en pré-pôle ou au Pôle Espoir.
- **Actions interdépartementales à prévoir** : pour les CF2 et CF3 avec fort potentiel, en liaison avec le Pôle (gymnastes en vue d'intégrer le pré-pôle).

Stages, regroupements :

Stages de gymnastes au niveau régional

(ou interdep. selon le niveau).

Stages des individuelles :

Stage régional au niveau des individuelles nationales qualifiées pour la finale du championnat de France. Des stages interdépartementaux pourraient être organisés pour les Fédérales.

- **Le stage régional des indiv. Nat.** pourrait avoir lieu le dimanche 22 décembre (à la suite du stage Nat. 10/11 ans).
- **Stages interdépartementaux des indiv. Fédérales** : samedi 21 décembre 2019.

Stages des ensembles :

- **Stage des ensembles Nationaux** qualifiés pour le championnat de France, à faire sur la région : le week-end du 25/26 avril (samedi à Pfastatt, dimanche à Thionville).
- **Stage des ensembles Fed.** au niveau interdep. : date proposée 4 avri sur l'Alsace, 28 ou 29 mars sur la Lorraine et la Champagne. Appel à candidatures à venir.

*Les documents techniques G_R 2019/2020
sont disponibles sur l'extranet de la FFGym
(Accès avec codes clubs)*



Anne-Laure T.