

## 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 2020/2021.

**Page 1 :**

Calendrier de la saison 2020/2021

**Pages 2 à 6 :**

Les contenus techniques

**Page 7 :**

Les stages, PAS et regroupements

# LETTRE FFGYM GRAND EST

---

Revue du Comité Régional de Gymnastique du Grand Est - Gymnastique Rythmique n°1  
Edition septembre 2020



*Fanny Cortyl*

GR  
2020 / 2021

# Calendrier Compétitif

**Rappels :** - date limite d'engagements des individuelles : 7 octobre  
- 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 Fédéral  
des individuelles :  
**22, 23, 24 janvier 2021**

Equipes et ensembles  
Nationaux :  
**21, 22, 23 mai 2021**  
Calais

Ensembles Fédéraux:  
**4, 5, 6 juin 2021**  
Chambéry

## FINALES REGIONALES GRAND EST

Finale B (TR et Fed. B) :  
**6 décembre 2020**  
Holtzheim

Finale A (Fed. A et Perf) :  
**12, 13 décembre 2020**  
Strasbourg

Ensembles Nationaux  
(avec ens. Nat. 7/9 ans  
+ duos Reg.) :  
**10, 11 avril 2021**  
Pfastatt

Ensembles Fed. A/B,  
régionaux :  
**8, 9 mai 2021**  
Saint Dié

## FINALES INTER DEPARTEMENTALES

Individuelles Fed. et  
Performance :  
**14, 15 novembre 2020**  
Strasbourg Rythmic Club  
Cosnes et Romain / Sedan

Ensembles Fed. A/B/C/Reg et Performance :  
**20, 21 mars 2021**  
Fortschwhir / Metz / à définir

## FINALES DEPARTEMENTALES

Date limite proposée :  
**8 novembre 2020**

Date limite proposée :  
**14 mars 2021**

Les dates définitives des compétitions départementales, ainsi que les lieux, vous seront communiqués par vos comités départementaux respectifs.

# Calendrier Coupes Formations

**Rappels :** Engin CF2 : Cordes et ML / Engin CF3 : Ballon et ML

### ETAPES DEPARTEMENTALES

CF 2 et CF 3

**Précisions :** l'étape 1 des CF 2 et CF 3 est à effectuer avant le **24 avril 2021** 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 : 13 mars à Pfastatt**

### ETAPES INTER DEPARTEMENTALES

Evaluation des  
Coupes Formations 2 et 3 (étape 2) :  
**samedi 30 mai 2021**  
Eschau / Cosnes-et-Thionville  
Eschau

CF 4

### ETAPE REGIONALE :

Evaluation des Coupes Formations 4 :  
**Samedi 10 avril 2021 à Pfastatt**

# CONTENUS TECHNIQUES

## 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) 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 « Fédéral A ». Cependant, elles peuvent intégrer un ensemble de « Fédéral B et C ». **Il leur est également possible de participer dans un ensemble Régional.**

**Une gymnaste ayant participé à la finale nationale Fédérale 2019/2020 n'est pas autorisée à participer à cette catégorie Régionale.**

**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.**

## RÉGIONAL INDIVIDUEL

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. Valeur des difficultés limitée à 0,10. Min. 1 R - 3 R Max. Pas de min. de DE Min 1 DC ou élément C de chaque GC Pas de danse : Min 2	Note E
10-11 ans	BAL	CODE FIG aménagé 2 difficultés corpo. + 1 élément corporel MAX D = 2,00 points	Code FIG
12-13 ans	COR	CODE FIG aménagé 2 difficultés corpo. + 1 élément corporel MAX D = 2,50 points	Code FIG
14-15 ans	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. + 1 élément corporel MAX D = 3 points	Code FIG
16-17 ans	CER	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 Régionale lors de la finale régionale 2019 devront obligatoirement être engagées en catégorie fédérale la saison suivante.*



## NATIONAL 7-9 ANS (ANCIENNES POUSSINES EXCELLENCE)

### A engager sur la saison des individuelles

Main Libre avec 8 difficultés corporelles de la liste proposée pour les 10-11 ans. Programme décliné du programme individuel Nat B 10-11 ans ; les règles sont identiques. Possibilité de rajouter un engin (6 DC Max validées) (il y aura alors 2 classements ; les gymnastes de 9 ans appartenant à un club formateur ont l'obligation de présenter ML + engin)

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

- 9 ans : CF3 validée.

### CF 2

#### Engin programmé : Corde et ML

A partir de cette saison les enchainements CF2 sont des imposés régionaux.

La diffusion des vidéos CF2 ainsi que les descriptifs des enchainements se feront courant octobre.

La composition des enchainements a été réalisé à partir du répertoire CF2, que vous pouvez trouver sur le site de le FFGym (base documentaire - CF)

L'engin surprise ainsi que la vidéo de l'enchainement vous seront envoyés quelques semaines avant l'étape 2.

### CF3

#### Engin programmé : Ballon et ML

Les vidéos de tous les imposés CF3 sont disponible sur le site de la FFGym (base documentaire - CF)

L'engin surprise vous sera communiqué quelques semaines avant l'étape 2.

# Programmes ensembles/duos

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

**Sauf pour les ensembles Fed. 7-9 ans**

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

## PROGRAMME 7-9 ANS

### ENSEMBLES 7/9 ANS

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

Ensemble national 7-9 ans Ensemble de 4 à 5 gym. <b>(Concourent lors de la finale des Ens Nat en Avril)</b>	CERCEAU (1'15 à 1'45)	3 DC (1 de chaque GC), 2 échanges, 1 R max., 4 C min, 1 pas de danse Min. Note D ouverte.	Note E Code FIG
Ensemble Fédéral 7-9 ans Ensemble de 4 à 7 gym. <b>(Interdit aux gym. engagées en indiv. Perf)</b> <b>(Concourent lors de la finale fédérale en Mai)</b>	BALLON (1'15 à 1'30)	3 DC (à 0,10 pts + liste de diff. comme en Fed A, 1 de chaque GC), 2 échanges, 1 R max, 1 CR-CRR autorisée, 4 C min, 1 pas de danse. Max D = <b>3 points</b> .	Note E Code FIG

## RÉGIONAL DUO (Concourent lors de la finale des Ens Nat en Avril)

**Un seul duo autorisé par club.**

Niveau équivalent à des Fed A, autorisé à des individuelles Fed et Reg. TR Duo durée de 1'15 à 1'45 (paroles autorisés)

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

### 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). Max 6 gyms autorisées. 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 (juge D1D2) par gymnastes supplémentaire (de 4 à 6), sur le praticable.

Ensemble T Régional : **durée de 1'15 à 1'30.**

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

Les clubs ayant eu des ensembles classés dans les 6 premiers des catégories Régionales 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.

# STAGES (PAS ET REGROUPEMENT)

## PAS

### Responsables :

- Responsable PAS Grand Est et Alsace : Adèle LICHTLÉ
- Responsable PAS Champagne Ardenne : Véronique DONNIOU
- Responsable PAS Lorraine : Audrey ZILLI

### Organisation des actions CF :

- **Test de la revue d'effectifs** (gymnastes nées en 2010 et 2011) : sur le stage Régional du 4 octobre, du 17-18 octobre et compétitions ID.
- **Stage équipe jeunesse revue régionale** : du 17 au 18 octobre à Strasbourg.
- **Tests physiques CF4 et Nationales 10/11 ans** : mercredi 2 décembre 2020 au Pôle de Strasbourg.
- **Test Technique CF4** : 10 avril lors de la compétition régionale à Pfastatt.
- **Stage régional des individuelles Nationales 10/11 ans** qualifiées pour le championnat de France : samedi 2 janvier à Pfastatt (9h30/17h).
- **Stage de détection 10/11 ans** : 20 février 2021 à Pfastatt, 6 mars à Thionville.
- **Test Gym Eval** : samedi 13 mars à Strasbourg. Concerne les gymnastes potentiellement susceptibles de rentrer en pré-pôle ou au Pôle Espoir.
- **Stage de partage, mutualisation et échanges avec le comité Régional Grand-Est** : apports de connaissances/observations des entraînements/orientations des gymnastes à potentiel vers le secteur PAS (filière d'accès vers le haut-niveau) : 13 dates proposées aux clubs via un questionnaire.

## 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. A et B** : 3 janvier 2021 à Pfastatt (à la suite du stage Nat. 10/11 ans).
- **Stages interdépartementaux des indiv. Fédérales et Nat C** : samedi 2 janvier 2021 à Pfastatt (pour le territoire Lorraine date à définir).

#### Stages des ensembles :

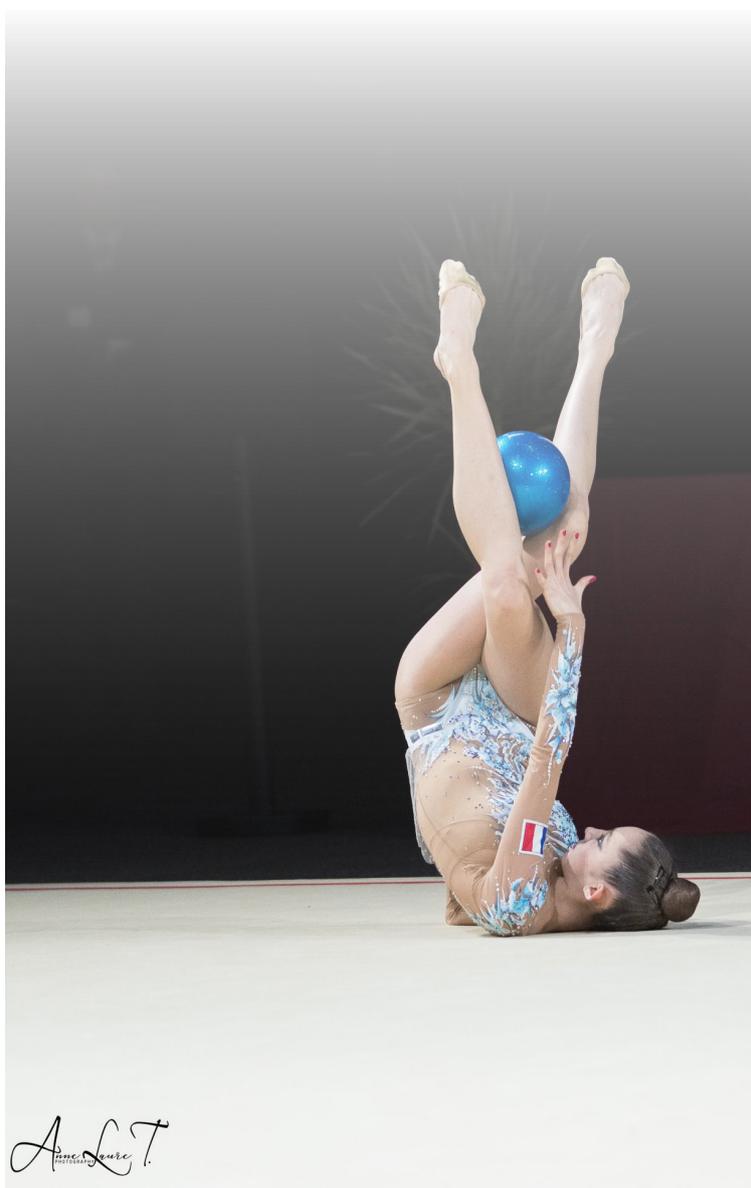
- **Stage des ensembles Nationaux** qualifiés pour le championnat de France, à faire sur la région : le week-end du 17/18 avril (samedi à Pfastatt, dimanche à Thionville).
- **Stage des ensembles Fed.** au niveau ID. : date à proposer  
Appel à candidatures à venir.

---

Les documents techniques GR 2020/2021  
sont disponibles sur l'extranet de la FFGym

(Accès avec codes clubs)

---



Anne-Laure T.