

## 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 2021/2022.

**Page 2 :**

Calendrier de la saison 2021/2022

**Pages 3 à 5 :**

Les contenus techniques

**Page 6 :**

Les stages, PAS et regroupements

# LETTRE FFGYM GRAND EST

Revue du Comité Régional de Gymnastique du Grand Est - Gymnastique Rythmique n°1  
Edition Août 2021



GR  
2021 / 2022

# Calendrier Compétitif

**Rappels :** - date limite d'engagements des indiv : 15 octobre 2021  
- date limite d'engagements des ensembles : 6 janvier 2022

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

**PERFORMANCE**  
ENSEMBLES

**FÉDÉRALE**  
ENSEMBLES

## FINALES REGIONALES GRAND EST

Finale B Indiv ( Reg et Fed. B) :

**18 décembre 2021**  
Holtzeim

Finale A (Fed. A et Perf)  
et poussines indiv :  
**11,12 décembre 2021**  
Severne

Ensembles Performance  
et duo Fed A

**(avec ens. et duo perf  
7/9 ans)**

**3 avril 2022**  
Pfastatt

Ensembles Fed. et Rég  
(avec ens et duos Fed  
7/9 ans)

**7 et 8 mai 2022**  
Saint-Dié

## FINALES INTER DEPARTEMENTALES

Individuelles Fed. et  
Performance :

**20,21 novembre 2021**  
Strasbourg Rythmic Club  
Cosnes et Romain / Fumay

Ensembles Fed. A/B/C/Reg et Performance :

**12 et 13 mars 2022**  
Fortschwhir / Metz / Sedan

## FINALES DEPARTEMENTALES

Date limite proposée :  
**14 novembre 2021**

Date limite proposée :  
**27 février 2022**

# Calendrier Coupes Formations

**Rappels :** Engin CF2 : **CERCEAU** / Engin CF3 : **MASSUES**

### ETAPES DEPARTEMENTALES

CF 2 et CF 3

**Précisions :** l'étape 1 des CF 2 et CF 3 est à effectuer avant le **27 mars 2022** dans vos départements respectifs. Les engagements se font via Engagym. Pour toute demande de renseignements, merci de vous adresser à votre Comité Départemental.

### ETAPES INTER DEPARTEMENTALES

Evaluation des  
Coupes Formations 2 et 3 (étape 2) :  
**19 juin 2022 à THIONVILLE**  
**18 juin 2022 à PFASTATT**

CF 4

### ETAPE REGIONALE :

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

## CF 2 - Engin programmé : Cerceau et ML

Depuis 2020, 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 réalisée 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 : Massues et ML

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

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

# 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 dans 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 = <b>2,00 points</b>	Code FIG
12-13 ans	CER	CODE FIG aménagé 2 difficultés corpo. + 1 élément corporel MAX D = <b>2,50 points</b>	Code FIG
14-15 ans	RUB	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. + 1 élément corporel MAX D = <b>3 points</b>	Code FIG
16-17 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. + 2 éléments corporels MAX D = <b>3,50 points</b>	Code FIG
18 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. + 3 éléments corporels MAX D = <b>3,50 points</b>	Code FIG

*Les gymnastes classées sur les 3 premières places des catégories Régionale lors de la finale régionale 2019 ne seront pas obligées de s'engager en catégorie fédérale la saison suivante. Cette règle ne sera valable que pour cette saison 2021/2022, étant donnée la particularité des saisons passées.*

## INDIVIDUELLE National 7-9 ans (anciennes poussines excellence)

Ces gymnastes concourent lors des compétitions individuelles et lors de la finale régionale A des 11/12 décembre 2021. Durée 1'15 à 1'30, musique ou sans paroles. Programme décliné du programme individuel Nationale 10-11 ans ; les règles sont identiques (se référer à la lettre FFGym 2021/2022 pour le contrat D). Possibilité de rajouter un engin en plus.

Pour cette saison, il n'est pas nécessaire d'avoir obtenu la CF3 ou CF4 pour s'engager en individuel performance 9 ans. Pour l'engagement en individuel 7-8 ans présentation de la CF3 ou CF4 en parallèle la même saison.

### Programmes ensembles/duos

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. Se référer à la lettre FFGym 2021/2022 pour les règles d'engagement

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 (non limitées, 1 de chaque GC) et 2 échanges, Note D ouverte. Maximum 1 risque, minimum 4 Collaborations, minimum 1 pas de danse	Note E Code FIG
Ensemble Fédéral 7-9 ans Ensemble de 4 à 7 gym. <b>(Interdit aux gym. engagées en indiv. NAT) (Concourent lors de la finale fédérale en Mai)</b>	BALLON (1'15 à 1'30)	3 DC (Limitées à 0,10 pts, 1 de chaque GC) et 2 Echanges, Max D = <b>3,00 pts</b> . Risque interdit, minimum 4 Collaborations, CR et CRR interdites, minimum 1 pas de danse	Note E Code FIG
DUO National 7-9 ans Ensemble de 2 gym <b>(concourent lors de la finale des ens Nat en avril)</b>	CORDE (1'15 à 1'30)	3 DC (non limitées, 1 de chaque GC) et 2 Echanges, Note D ouverte. Maximum 1 risque, minimum 4 Collaborations, minimum 1 pas de danse.	Note E Code FIG
DUO Régional 7-9 ans Ensemble de 2 gym <b>(concourent lors de la finale des ens Féd en mai)</b>	MASSUES (1'15 à 1'30)	3 DC (Limitées à 0,10 pts, 1 de chaque GC) et 2 Echanges, Max D = <b>3,00 pts</b> . Risque interdit, minimum 4 Collaborations, CR et CRR interdites, minimum 1 pas de danse	Note E Code FIG

***La catégorie des duos régionaux n'existe plus suite à la création des catégories de duos de niveau Fédéral A.***

*Les individuelles régionales ne peuvent pas concourir dans la catégorie duo Fédéral A.*

Retrouvez tous les documents techniques FFGym GR Grand Est sur notre site :

<https://grand-est.ffgym.fr/Competitions/Base-documentaire/Base-documentaire-technique>

# Programmes ensembles/duos

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

## 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 (Max 6 gyms engagées avec max 2 gyms qui ne passent pas lors de la compétition, par exemple un ensemble de 6 gyms peut se présenter sur le praticable 4, 5 ou 6, un ensemble de 5 gyms engagées peut se présenter à 3, 4 ou 5 gyms). Un club peut engager plusieurs ensembles, mais pour justifier un ensemble supplémentaire, il est nécessaire que le premier ensemble soit composé d'au moins 4 gymnastes.

Ex : un club ne peut pas engager 2 ou 3 ensembles de 3 gymnastes)

**0.20 de revalorisation (juge D1D2) par gymnastes supplémentaires (de 4 à 6), sur le praticable.**

Ensemble T Régional : **durée de 1'15 à 1'30 (paroles autorisées)**

3 séquences seront imposées pour les catégories 10/11 ans, - 13 ans et -15 ans. Ces séquences seront disponibles en vidéos et diffusées par le CRGGE. Ces séquences seront évaluées par les juges D1/D2. Pour la valeur des collaborations, on utilisera le tableau page 19 de la lettre FFGym 2021/2022.

**3 séquences seront imposées pour les catégories 10/11 ans, - 13 ans et - 15 ans. Ces séquences seront disponibles en vidéos et diffusées par le CRGGE. Ces séquences seront évaluées par les juges D1/D2. Pour la valeur des collaborations, on utilisera le tableau page 19 de la lettre FFGym 2021/2022.**

Catégorie d'âge	Programme 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. Pas de DC autorisée. Eléments corpo. à 0,10. Min. 1 pas dansé, min. 4 coll. - R, CR/CRR interdits sauf 1 CRR/CR autorisée pour les ensembles 18ans et +. -030 en D par élément de séquence imposée manquant jusqu'à 0.90 par séquence. Si l'élément est présenté mais mal réalisé, pas de pénalité en D mais pénalisation des fautes par le jury E	Note E
10-11 ans	MASSUES	3 éléments corpo. : (1 de chaque GC), 1 échanges, 3 séquences imposées - Max D = <b>3,00 points</b>	Code FIG
-13 ans	CERCEAU	3 éléments corpo. : (1 de chaque GC), 1 échanges, 3 séquences imposées - Max D = <b>3,50 points</b>	Code FIG
-15 ans	BALLON	3 éléments corpo. : (1 de chaque GC), 1 échanges, 3 séquences imposées - Max D = <b>4,00 points</b>	Code FIG
-17 ans	BAL-CER	3 DC ou éléments corpo. : (1 de chaque GC), 2 échanges, Max D = <b>4,50 points</b>	Code FIG
18 ans et plus	MAS-CER	3 DC ou éléments corpo. : (1 de chaque GC), 2 échanges, Max D = <b>5,00 points</b>	Code FIG



Les clubs ayant eu des ensembles classés dans les 6 premiers des catégories Régionales lors de la finale régionale 2019, ne seront pas obligés de s'engager en catégorie (Fed A,B ou C, dans la catégorie d'âge correspondante ou juste au-dessus) la saison suivante. Cette règle ne sera valable que pour cette saison 2021/2022, étant donnée la particularité des saisons passées.

## 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 2011 et 2010) : **ANNULÉ car pas de REJ cette saison**
- **Stage détection 7-9 ans et 10-11 ans dans les 3 clubs formateurs de la région :**
  - PFASTATT : le samedi 25 septembre 2021
  - STRASBOURG GRS : le mercredi 29 septembre 2021
  - THIONVILLE : le samedi 02 octobre 2021
- **Stage PAS 10-11 ans** : le samedi 23 octobre 2021 à PFASTATT
- **Tests physiques CF4 et Nationales 10/11 ans** : le 01 décembre 2021 au pôle de Strasbourg
- **Stage PAS 10-11 ans** : le samedi 5 février 2022 à Strasbourg GRS
- **Test Gym Eval** : le samedi 5 mars 2022 au pôle de Strasbourg
- **Test Technique CF4** : le 02 avril 2022 lors de la compétition régionale à Pfasttat
- **Stage PAS 7-9 ans et 10-11 ans** : le 02 et 03 juillet 2022 au pôle de Strasbourg

### STAGES, REGROUPEMENTS :

#### Stages de gymnastes

#### Stages des individuelles :

- **Stage régional des indiv. Nat. A et B** : 19 décembre 2021 à Pfastatt
- **Stage régional des individuelles Nationales 10/11 ans** qualifiées pour le championnat de France : Dimanche 02 janvier 2022 au pôle de Strasbourg
- **Stages interdépartementaux des indiv. Fédérales et Nat C quali fiées**: Dimanche 02 janvier 2021 à Pfastatt (pour le territoire Lorraine date à définir).

#### Stages des ensembles :

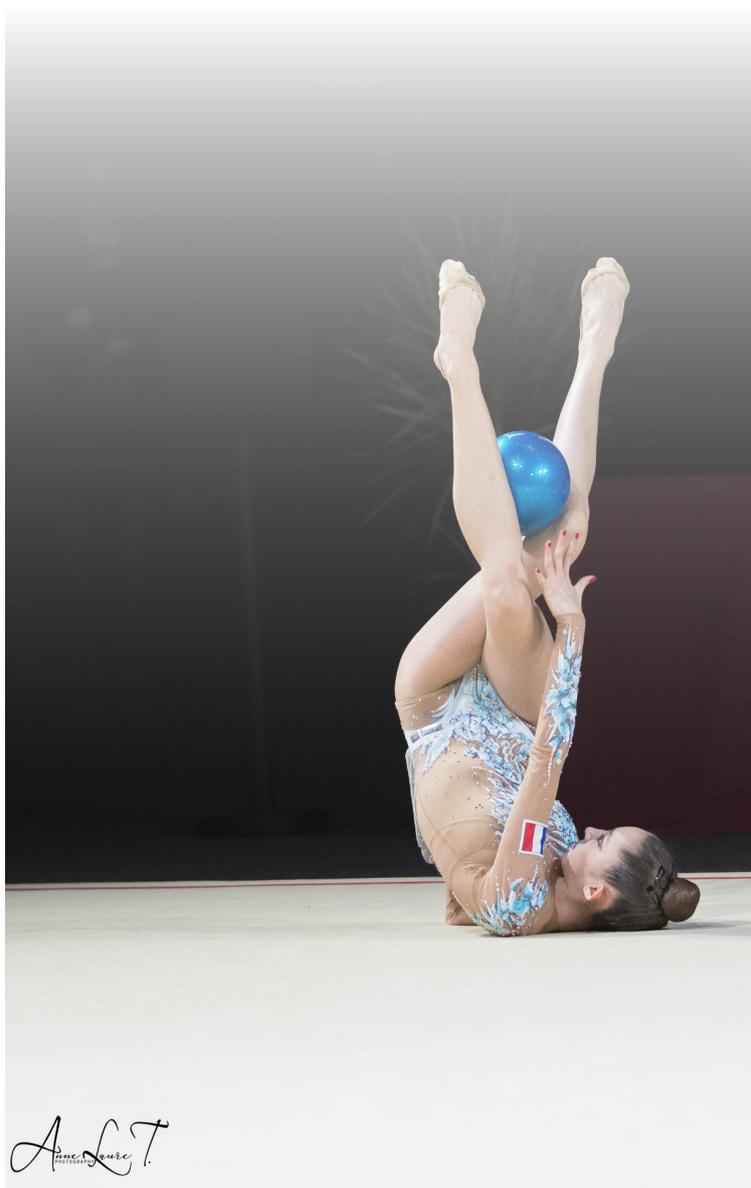
- **Stage des ensembles Nationaux** qualifiés pour le championnat de France : le week-end du 23-24 avril 2022 (1 journée en Alsace, 1 journée en Lorraine/Champagne).

---

Les documents techniques GR 2021/2022  
sont disponibles sur l'extranet de la FFGym

(Accès avec codes clubs)

---



*Anne-Laure T.*

Responsable Technique Régionale GR :

**Céline DELPRAT**

celinedelprat@free.fr

© Lettre FFGym Grand Est GR n°1  
Edition septembre 2021

Photographies : Anne-Laure T. et Fanny Cortyl