

Lettre GR n°1 :

# LETTRE FFGYM GRAND EST

REVUE DU COMITÉ RÉGIONAL DE GYMNASTIQUE DU GRAND EST  
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ÉDITION SEPTEMBRE 2024

**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, complète la lettre FFGym et détaille les contenus, les calendriers, les exigences et les programmes régionaux pour la saison 2024/2025.

GR  
2024-2025

## Page 1

Calendrier de la saison 2024/2025

## Page 2

Coupe formation

## Pages 3 à 8

Les contenus techniques

## Page 9

Les stages, PAS et regroupements

## Page 10

Jugement



# CALENDRIER COMPÉTITIF

## RAPPELS

- Date limite d'engagements des individuelles : 29 Septembre 2024
- Date limite d'engagements des ensembles : 19 Janvier 2025

INDIVIDUELLES NAT A/B/C, FED, PR		ENSEMBLES PERFORMANCE, FÉDÉRALE		
<b>FINALES NATIONALES</b>				
<b>24-25-26 janvier 2025</b> Championnat de France Individuel Nationale A/B/C, Trophée Fédéral Individuel et Coupe des clubs  <b>REIMS</b>		<b>17-18 mai 2025</b> Championnat de France Ensembles FED B et C  <b>CALAIS</b>	<b>23-24-25 mai 2025</b> Championnat de France Élite & Championnat de France Équipes et Ensembles  <b>A DÉFINIR</b>	<b>14-15 juin 2025</b> Championnat de France des Ensembles Nationaux 10-11 ans des Ensembles FED A et Duo Fédéraux  <b>RENNES</b>
<b>FINALES RÉGIONALES GRAND EST</b>				
<b>14-15 décembre 2024</b> Finale A Individuelles (Nat et Fed A et poussines individuelles)  <b>THONVILLE</b>	<b>07-08 décembre 2024</b> Finale B (Régionale, Fed et Nat C)  <b>COSNES-ET-ROMAIN</b>	<b>05-06 avril 2025</b> Ensembles et duos Nationaux, Ensembles Fed B et C, Ensembles et duos 7/9 ans  <b>FORTSCHWIHR</b>		<b>03 -04 mai 2025</b> Ensembles et duos Fed A, Ensembles Régionaux, Duos régionaux , CF4 , Coupe Ruche  <b>METZ</b>
<b>FINALES INTER-DÉPARTEMENTALES</b>				
<b>16-17 novembre 2024</b> Individuelles Reg, Fed. et Performance :  <b>SAVERNE / THIONVILLE / SEDAN</b>		<b>15-16 mars 2025</b> Ensembles Fed. A/B/C/Reg et Performance  <b>PFASTATT/ COSNES-ET-ROMAIN/ VIVIER-AU-COURT</b>		
<b>CHALLENGE RÉGIONAL</b>				
Remise en jeu du challenge régional lors de la finale régionale des ensembles Fédéral B et C le 05-06 avril 2025 (le club vainqueur la saison dernière remettra en jeu le trophée régional). Lors de cette finale le Comité Régional récompensera un club et ce trophée sera remis en jeu tous les ans. Le classement pour ce challenge sera établi en additionnant les 2 meilleures notes des ensembles Fédéral B d'un club, donc tout club présentant au moins 2 ensembles dans la catégorie Fédéral B pourra prétendre au titre.				

## NOUVEAUTÉS SAISON 2024/2025

- Selon les engagements, des quotas concernant les individuelles Nat C pourront être mis en place lors du championnat ID et certaines gymnastes seront alors dirigées vers la finale régionale B
- Création d'une catégorie « duo régional » (programme détaillé ci-dessous)
- Pour les individuelles 7/9 ans, une nouvelle compétition nommée « Coupe Ruche » sera organisée lors de la finale régionale du 03-04 mai 2025. (programme détaillé ci-dessous)
- Les gymnastes « avenir » seront en compétition sur la finale des 03-04 mai 2025

# COUPES FORMATIONS

## PROGRAMME COUPE FORMATION

Le choix de l'engin est NATIONAL. Il change par rotation régulière chaque saison.

L'engin choisi est identique pour les niveaux 2, 3 et 4 de la CF et pour la catégorie National 7-8-9 ans individuel.

ENCHAINEMENT LIBRE ENGIN SAISON 2024-2025 / CF2-CF3-CF4 NATIONAL 7-8-9 ans : **CERCEAU**

Les tests techniques ENGIN de la CF 2, 3 et 4 sont à présenter aux 4 autres engins : Corde, Ballon, Massues et Ruban ; avec une évaluation par ateliers des Eléments Essentiels.

### **CF2 et CF3**

- Date limite pour l'étape départementale : le **01 mars 2025**
- Étape inter-départementale : le **21-22 juin 2025**

- Le ML CF3 est imposé au niveau national, les vidéos seront diffusées par le CRRGE
- Le ML CF2 est imposé au niveau régional, les vidéos seront diffusées par le CRRGE

### **CF4**

- Tests physiques : **27 novembre 2024** au pôle de Strasbourg
- Test ranking (difficultés corporelles) : lors de l'étape départementale de la CF2 et CF3
- Tests techniques : le **samedi 03 mai 2025** à Metz



# CONTENU TECHNIQUE

## PROGRAMMES INDIVIDUELS

### A) Fédéral et Nationale C

La finale B s'adresse aux gymnastes fédérales et Nationales C qui ne sont pas qualifiées pour la finale A (programme des Féd et Nat C Individuelles). Les quotas seront calculés en fonction des engagements dans chaque catégorie fédérale et nationale C.

Pour les individuelles Fed et Nat C, la finale B ayant lieu avant la finale A individuelles pour la saison 2024/2025, dans chaque catégorie d'âge, la gymnaste se classant 1ère lors de la finale B pourra participer à la finale A et ainsi tenter la qualification pour la finale nationale de janvier 2025.

### 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 individuelle Nationale Fédérale de 2024 n'est pas autorisée à participer à cette catégorie Régionale.**

Les gymnastes classées sur les 3 premières places des catégories régionales lors de la finale régionale 2023 sont obligées de s'engager en catégorie fédérale la saison suivante.

- Min. 1R - 3R max
- 2 R aménagés autorisés pour les catégories 10/11 ans, 12/13 ans et 14/15 ans ;  
1 seul R aménagé pour les catégories 16/17 ans et 18 ans et + ;  
R aménagée : 1 rotation sous le vol de l'engin (valeur 0.10) avec possibilité de compter les critères additionnels au lancé et/ou au rattrapé ;  
Seules les rotations verticales sont autorisées pour les R.
- 8 DA max.
- Min. 1DC de chaque GC
- Pas de danse : min. 2
- 1 onde obligatoire (en DB ou en EC)
- 1 manipulation de chaque GF spécifique

## RÉGIONAL INDIVIDUEL

Catégorie d'âge	Programme d'entraînement : 1 enchaînement	Note D : code FIG aménagé Valeur des difficultés limitée à 0,10. DB à 0,20 sur pied plat interdite. Combinaison de DB interdite.	Note E et A
10-11 ans	Ballon	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. MAX D = 3.00 points	Code FIG
12-13 ans	Massues	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. MAX D = 3.50 points	Code FIG
14-15 ans	Cerceau	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. MAX D = 4 points	Code FIG
16-17 ans	Corde	CODE FIG aménagé 4 difficultés corpo. MAX D = 5 points	Code FIG
18 ans et +	Libre	CODE FIG aménagé 4 difficultés corpo. MAX D = 5 points	Code FIG

Pour les régionales individuelles 18+ : Pour cette catégorie, il y aura 2 palmarès distincts , un palmarès avec les gymnastes de -21 ans (nées en 2004 et après) et un palmarès avec les gymnastes de + de 21 ans (nées en 2003 et avant).

### C) Catégorie GR Adapt

Cette catégorie s'adresse à des gymnastes en situation de handicap moteur et/ou sensoriel.

Les grandes familles de handicap sont définies sur le site de handisport.org et seront toutes prise en compte pour l'engagement dans cette catégorie.

Ces gymnastes peuvent concourir soit lors de la finale régionale A des 14-15 décembre 2024 soit lors de la finale régionale du 03-04 mai 2025 soit lors des deux compétitions afin de leur permettre d'être prêtes et de mesurer leur évolution.

GR ADAPT			
<b>Catégorie d'âge</b>	<b>Programme d'entraînement : 1 enchaînement</b>	<b>Note D : code FIG aménagé</b> Valeur des difficultés limitée à 0,10. DB à 0.20 sur pied plat interdite Combinaison de DB interdite Possibilité de présenter des EC évalués à 0.10 1 onde totale : 0.30 ou 1 onde partielle : 0.20 Mini 1 / max 2 éléments de chaque GF évalués à 0.10 chacun 1 lancé : 0.30 si rattrapé (évalué par la DA) 2 DA 1 pas dansé	<b>Note E et A</b>
-13 ans	Libre	CODE FIG aménagé 2 difficultés ou éléments corporels MAX D = 2,5 points	Code FIG
+13 ans	Libre	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels MAX D = 3 points	Code FIG

### D) Programme 7-9 ans

#### Individuelle nationale 7-9 ans

Ces gymnastes concourent lors des compétitions individuelles et lors de la finale régionale A des 14-15 décembre 2024.

- 2 enchaînements : ML et cerceau
- Durée : 1'15 à 1'30, musique avec ou sans paroles.
- Programme décliné du programme individuel Nationale 10-11 ans ; les règles sont identiques.

--> Voir chapitre sur le programme. page 4 et page 10 de la lettre FFGym GR 2024/2025.

**Un classement par année d'âge sera établi lors de la finale régionale.**

#### La Coupe Ruche

Afin de proposer une compétition en seconde partie de saison, les gymnastes engagées en individuelle 7/9 ans pourront se présenter lors de la Coupe Ruche qui aura lieu à Metz le 03 Mai 2025 en même temps que la CF4.

Il s'agit d'une compétition unique, ces gymnastes ne seront pas engagées lors des finales départementales et inter-départementales.

Les gymnastes présenteront 3 enchaînements : ML, cerceau (comme en décembre) + un enchaînement au ballon (programme détaillé dans la lettre FFGym GR page 4).

Un classement par année d'âge sera établi.

## PROGRAMMES ENSEMBLES

### A) Ensembles national 7-9 ans

#### Ensembles et duos 7-9 ans

Ces gymnastes devront être engagées en parallèle dans un programme CF2/CF3/CF4.  
Se référer à la lettre FFGym 2024/2025 pour les règles d'engagement.

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

#### ENSEMBLES 7-9 ANS

Ensemble national 7-9 ans Ensemble de 4 à 5 gym. (Concourent lors de la finale des Ens Nat en Avril)	Ballon 1'45 à 2'00	3 DB (non limitées, 1 de chaque GC) 1 Combi autorisée 2 Échanges, + 1DB ou DE au choix : 2 ondes  MAX 1 R , MIN 6 Collaborations (2 CC, 2 CR isolées et 2 CFF isolées ) MAX 12 Collaborations 1 mouvement de GFS présenté  MIN 2 pas de danse.	Note E Code FIG
DUO National 7-9ans Ensemble de 2 gym (Concourent lors de la finale des ens Nat en avril)	Ballon 1'45 à 2'00	3 DB (non limitées, 1 de chaque GC) 1 Combi autorisée 2 Échanges, + 1DB ou DE au choix : 2 ondes  MAX 1 R 1, MIN 6 Collaborations (2 CC, 2 CR isolées et 2 CFF isolées ) MAX 12 Collaborations 1 mouvement de GFS présenté  MIN 2 pas de danse.	Note E Code FIG

### B) Régional par ensemble

Ces catégories se dérouleront lors de la finale régionale des ensembles fédéraux A les 03-04 mai 2025.

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

**Le club dont un ensemble ou duo régional se classera dans les 3 premiers lors de la finale régionale 2025, se verra dans l'obligation de présenter un ensemble dans une catégorie supérieure la saison 2025/2026.**

Ensemble Régional : **durée de 1'15 à 1'45 (paroles autorisée).**

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 à 4, 5 ou 6, un ensemble de 5 gyms engagées peut se présenter à 3,4 ou 5).

Le but de ce programme est de faire participer toutes les gymnastes.

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  
Par ex. un club ne peut pas engager 2 ou 3 ensembles de 3 gymnastes).

**0,20 de revalorisation (juge DB) par gymnastes supplémentaire (de 4 à 6), sur le praticable (max 0.60).**

Pour les ensembles à nombre variable de gymnastes avec un programme à engins mixtes (2 engins différents) :

- 1er cas soit un nombre pair de gymnastes = même nombre des 2 engins représentés,
- 2ème cas soit un nombre impair de gymnastes = même nombre des 2 engins représentés + 1 des 2 engins au choix.

Les règles du code de pointage s'appliquent pour l'Artistique et l'Exécution.

Les juges DA évalueront les collaborations et la présence des GF requis à l'engin.

Les juges DB évalueront les Difficultés corporelles et Difficultés d'échanges + les séquences imposées + l'onde.

Il est tout à fait possible de présenter un pas dansé ou une onde dans une séquence imposée.

- **DB à 0.10 autorisée (aucun EC ne sera validé dans la DB)**
- **Min. 2 pas dansés**
- **1 onde**
- **Collaboration : min 1 de chacun des types obligatoires du code - MAX 7 collabo**

*(toutes les rotations sont autorisées mais pour la sécurité des gymnastes il est préférable de s'assurer qu'elles ont bien les conditions physiques nécessaires pour réaliser certaines pré-accro sans se blesser)*

- **R interdite**
- **Interdit aux combinaisons de collaborations**
- **1 seule manipulation du GF spécifique**

**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 CRRGE.  
Ces séquences seront évaluées par les juges DB.**

**Voici quelques rappels sur les vidéos :**

**Séquences massues**

- La technique du lancer pour l'échange doit être respectée, pas de lancer de la massue "à plat" (séquence 3).
- Dans la séquence 1, les petits cercles sont au-dessus et en dessous.
- Les 2 ondes du corps de la séquences 2 sont obligatoires.
- Le tour sur les fesses de la séquence 2 peut être réalisé dans n'importe quelle orientation.

**Séquences cerceau**

- L'échange doit être réalisé sur la séquence 2 avec le lancer en rotations.
- Dans la séquence 1 seul le temps lié au début est imposé.
- Dans la séquence 1 le lancer/échappé du cerceau en renversement doit fait minimum 1 tour, pas d'obligation de grande hauteur.
- Séquence 3 il est possible de choisir l'un ou l'autre roulé sur le dos.

**Séquence ballon**

- Dans la séquence 1 pour l'échange, il doit être lié au rebond sans un nouvel élan. Le rattraper est libre (avec un critère d'échange éventuellement).
- Dans la séquence 2 le rouler doit commencer au niveau des mains, **pas d'adaptation possible.**
- La roulade arrière est obligatoire.

### **Séquences imposées :**

+ 0.30 si la séquence est complète sans faute technique supérieure à 0.30

Si l'élément est présenté mais mal réalisé, pas de pénalité en D mais pénalisation des fautes techniques par le jury E

Si chute sur l'échange à la fin de la séquence, celle-ci est validée à 0.30

Valeur de la séquence = 0

s'il manque 1 élément de la séquence imposée ou si la séquence est réalisée avec une faute supérieure à 0.30

- 0.30 s'il manque + de 1 élément de la séquence imposée

Pour la valeur des collaborations, seules les valeurs du code FIG 2021/2024 s'appliquent.

Revalorisation de +0,20 pt pour le critère de 8 mètres sur les échanges (quelle que soit la hauteur).

## ENSEMBLES RÉGIONAUX

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé	Note E
10-11 ans	Massues	3 DC. (1 de chaque GC) 1 échange 3 séquences imposées Max D = 4 points	Code FIG
-13 ans	Cerceaux	3 DC. (1 de chaque GC) 1 échange 3 séquences imposées Max D = 4 points	Code FIG
-15 ans	Ballons	3 DC. (1 de chaque GC) 2 échanges 3 séquences imposées Max D = 4,50 points	Code FIG
-17 ans	Massues Cerceaux	3 DC. (1 de chaque GC) 2 échanges Max D = 5 points	Code FIG
18 ans et +	Ballons Libre	3 DC. (1 de chaque GC) 2 échanges Max D = 5 points	Code FIG

### **C) Duos Régionaux**

1 seul duo par club autorisé par catégorie d'âge.

Un duo est composé de 2 gymnastes sur le praticable mais il est possible d'engager 3 gymnastes. Ce programme est interdit aux gymnastes engagées en individuelle fédérale.

Duo Régional : **durée de 1'15 à 1'30 (paroles autorisée).**

**DB à 0.10 autorisée (aucun EC ne sera validé dans la DB)**

DB à 0.20 sur pied plat interdite



**Min. 2 pas dansés**

**1 onde**

**Collaboration : min 1 CR isolée, 1 CC et 1 CFF isolée**

**Le nombre de CFF est limité à 2**

*(toutes les rotations sont autorisées mais pour la sécurité des gymnastes il est préférable de s'assurer qu'elles ont bien les conditions physiques nécessaires pour réaliser certaines pré-accro sans se blesser).*

**R interdite**

**Interdit aux combinaisons de collaborations**

**1 seule manipulation du GF spécifique**

Pour la valeur des collaborations, seules les valeurs du code FIG 2021/2024 s'appliquent.

Revalorisation de +0,20 pt pour le critère de 8 mètres sur les échanges (quelle que soit la hauteur).

## DUOS RÉGIONAUX

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé	Note E
-13 ans	Cerceaux	3 DC. (1 de chaque GC) 1 échange Min. 6 collabo - 10 max Max D = 4 points	Code FIG
TC	Ballons	3 DC. (1 de chaque GC) 2 échanges Min. 6 collabo - 10 max Max D = 5 points	Code FIG

# LES STAGES (PAS ET REGROUPEMENTS)

## PAS

### Responsables

- Responsable PAS Grand Est : Adèle Lichtlé
- Responsable PAS Alsace : Céline GROSS POURAILLY
- Responsable PAS Champagne Ardenne : Emeline BENBOUAZZA
- Responsable PAS Lorraine : Audrey Zilli

### Organisation des actions CF

• Journée de détection 7/9 ans sur chaque territoire : **28 septembre ou 05 octobre 2024**  
Tests physiques CF4 et Nationales 10/11 ans : **27 novembre 2024 au pole de Strasbourg**  
Test Technique CF4 : **3 mai 2025** lors de la compétition régionale des ensembles fed A.

• Revue d'effectifs régionales des jeunes : **07-08 décembre 2024** à Pfastatt  
Test RERJ : **lundi 21 octobre 2024** lors du stage contact au Pôle de Strasbourg

- Stage régional des individuelles Nationales 10/11 ans qualifiées pour le championnat de France : **21 décembre 2024**
- Stage PAS 7-9 ans : **22 février 2025**
- Stage PAS 7-9 ans : **05 Juillet 2025**
- Stage PAS 10-11 ans : **05 et 06 Juillet 2025**

## STAGES, REGROUPEMENTS

### STAGES DE GYMNASTES DE NIVEAU RÉGIONAL (OU INTERDEP SELON LE NIVEAU)

#### Stages des individuelles :

- Stage régional pour les individuelles Nat A et B qualifiées : **22 décembre 2024** (lieu à définir)
- Stage régional pour les individuelles Fédérales et Nat C qualifiées : **21 décembre 2024** (lieu à définir)

#### Stages des ensembles :

- Stage régional pour les ensembles Performance qualifiés : le week-end du **26-27 avril 2025** (1 journée en Alsace, 1 journée en Lorraine/Champagne)
- Stage interdépartemental des ensembles Fed A et Fed B. : **22 -23 mars 2025** (les 3 première de l'ID pour chaque catégorie)

Ces stages sont ouverts à tous les entraineurs qui souhaiteraient échanger avec les encadrants, ou juges qui souhaiteraient parfaire leur formation.

# JUGEMENT

## FORMATIONS JUGES

Pour les formations de juge, toutes les informations sont disponibles sur le site [ffgymgrandest.fr](https://grand-est.ffgym.fr) : <https://grand-est.ffgym.fr/Formations/Plannings-de-formation-et-contenus>

## ORGANISATION DU JUGEMENT

Chaque club doit pouvoir présenter un juge lors de chaque compétition.

Il sera impératif de prévenir la responsable des juges dès la parution du jury (et même avant) si possible en cas d'indisponibilité.

	JUGE RESPONSABLE	JUGES CONVOQUÉS	JUGES CLUB
<b>FINALE DÉPARTEMENTALE</b>	N3 minimum	N3 minimum <i>(possibilité N2 pour indiv si pas d'autre possibilité)</i>	1 juge club N3 minimum Tous niveaux
<b>FINALE INTERDÉPARTEMENTALE</b>	N4 minimum	N3 minimum	1 juge club N3 minimum Tous niveaux
<b>FINALE RÉGIONALE</b>	1 juge N4 minimum	N4 minimum	N2 minimum N1 autorisés pour : <ul style="list-style-type: none"><li>• les indiv régionales en finale B</li><li>• les indiv Fed en région A</li><li>• les ensembles régionaux (sauf pour juger la A)</li></ul>

Les documents techniques GR 2024-2025 sont disponibles sur l'extranet de la FFGYM (Accès avec codes clubs)



COMITÉ  
RÉGIONAL  
GRAND EST