

Brochure Technique

P.A.C.A

SAISON 2019/2020



Gymnastique
Gymnastique

Rythmique
Rythmique

SOMMAIRE

- P3. Les contacts**
- P4. Les compétitions**
- P5. Les engagements, les forfaits, les musiques**
- P6. Le jury.**
- P7. Réglementation générale, la Nationale par Equipe**
- P8 et 9 Programme Régional**
- P10 et 11 Contenu du Programme Régional**
- P12. Formation des juges**
- P13. Formation des cadres**
- P14. Programme d'animation ACCESS Gym GR**
- P15. 16 La CF 1, 2 et 3**
- P17. La CF 4**
- P18. Regroupements de gymnastes.**

CONTACTS

Délégué Administratif Régional

M. Dominique BOISTEAUX

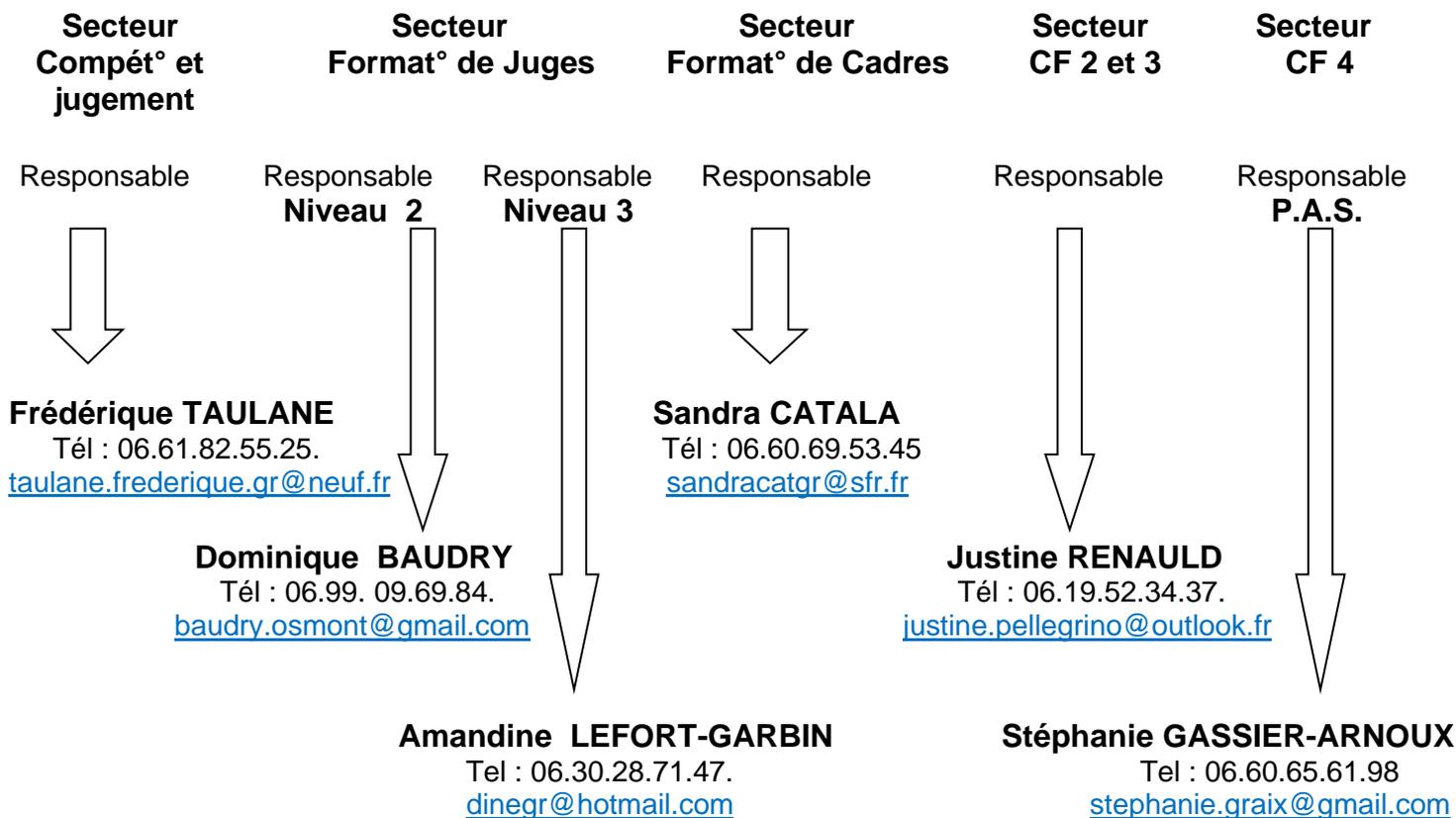
dominique.boisteaux@free.fr

Déléguée Technique Régionale

Mme Sandra CATALA

Tél : 06.60.69.53.45

sandrakatgr@sfr.fr



COMPETITIONS

1. Calendrier des compétitions :

Inter-Département des Individuelles : Performance et Fédéral

Samedi 16 et Dimanche 17 Novembre 2019 à Vitrolles

Région des Individuelles : Performance et Fédéral

Samedi 14 et Dimanche 15 Décembre 2019 à Salon

Inter-Département des Nationales Ensembles/ Duos, Région Ensembles/Duos B et Performance Ensembles 7-9 ans

Samedi 7 et Dimanche 8 Mars 2020 à Mouans-Sartoux

Région Nationales Ensembles/ Duos, Région Ensembles/Duos B et Performance Ensembles 7-9 ans

Samedi 4 et Dimanche 5 Avril 2020 à Martigues

Inter-Département des Ensembles Fédéraux A, B et C, Région duo A et Fédéraux Ensembles 7-9 ans

Samedi 28 et Dimanche 29 Mars 2020 à Istres

Région des Ensembles Fédéraux A, B et C, Région duo A et Fédéraux Ensembles 7-9 ans + 2^{ème} Etape de la CF4

Samedi 9 et Dimanche 10 Mai 2020 à La Garde

2. Les engagements :

Les **confirmations** d'engagements sont à réaliser **via l'interface EngaGym à partir du site www.ffgym.fr** en respectant les dates de forclusion :

- **avant vendredi 18 octobre 19** pour l'Inter-Dept des Individuelles.
- **avant vendredi 22 novembre 19** pour la Région des Individuelles.

- **avant vendredi 14 février 20** pour l'Inter-Dept des Nationales Ensembles/ Duos, Région Ensembles/Duos B et Performance Ensembles 7-9 ans.
- **avant vendredi 14 février 20** pour la Région des Nationales Ensembles/ Duos, Région Ensembles/Duos B et Performance Ensembles 7-9 ans.

- **avant le 13 mars 20** pour l'Inter-Dept des Ensembles Fédéraux A, B et C, Région duo A et Fédéraux Ensembles 7-9 ans
- **avant le 3 avril 20** pour la Région des Ensembles Fédéraux A, B et C, Région duo A et Fédéraux Ensembles 7-9 ans

Pour chaque compétition, tous les clubs PACA GR pourront consulter sur le site du Comité Régional:

- ✓ 15 jours avant la compétition régionale : le dossier général et technique (comprenant l'organigramme, les jurys, hôtel, restauration, plan...)

Les engagements sont à régler sur place, le jour de la compétition, à la table informatique auprès de M. BOISTEAUX Dominique.

Les compétitions Inter- départementales et régionales sont placées sous l'autorité de l'équipe Technique PACA.

Nb : afin de faciliter l'organisation des compétitions, prenez soin de renvoyer « en temps et en heure » et de remplir correctement les documents que le club organisateur vous demande dans le dossier club.

Le contrôle des licences est obligatoire sur chaque compétition. Les participants devront donc être en possession de leur licence pour toutes les compétitions (**vous pouvez prévoir la e-licence**). Pour les compétitions par équipes/ensembles, une vérification de la composition de celles-ci sera réalisée avant l'entrée sur le plateau de compétition, en complément du contrôle des licences.

3. Les forfaits :

Les FORFAITS sont à déclarer **via l'interface EngaGym à partir du site www.ffgym.fr** en respectant les dates de forclusion : 10 jours maximum avant la compétition, passé ce délai, les droits d'engagements seront dus, excepté pour raison médicale (joindre un certificat)

4. Les musiques :

La gestion des musiques est informatisée sur les compétitions.

Pour toutes les compétitions, les musiques des enchaînements devront être transmises **via l'interface DJGym à partir du site www.ffgym.fr** au format « mp3 ».

Nous vous demanderons tout de même d'emporter une clé USB avec toutes les musiques de vos gymnastes.

5. Le jury :

Pas de juges convoqués pour les compétitions Inter-Départementales.

Les juges convoqués sont désignés par la responsable régionale du jugement en fonction du niveau, des compétences. Ces juges devront officier pour la durée totale de la compétition. Des juges clubs, des juges de lignes et parfois des juges neutres devront compléter le jury.

Répartition du jury :	Individuelles >	6 Juges désignés, pris en charge par le Comité Régional
	Nat Ensembles >	6 Juges désignés, pris en charge par le Comité Régional
	Ensembles Féd >	6 Juges désignés, pris en charge par le Comité Régional

Une répartition équitable sera faite entre les différents départements de la région concernés par la compétition.

IMPORTANT ! Pour le Championnat Inter-Départemental Individuel du 16-17 Novembre, il vous sera demandé de fournir plus de juges (2-3-4) qu'auparavant car sur cette date, il est organisé l'examen de juges niveau 4 GR auquel plusieurs juges niveau 3 y participent.

Prérogatives de jugement :

∞ JUGES NIVEAU 1 :

Exécution technique : toutes catégories (individuelles et ensembles)

D1D2 Individuelle fédérale

D1D2 ensemble fédéral B

∞ JUGES NIVEAU 2 :

Exécution technique et artistique individuelles

Exécution technique ensembles : Toutes les catégories

D1 D2 D3 D4 individuelles : Toutes catégories

D1 D2 et D3 D4 : Ensemble fédéral B

∞ JUGES NIVEAU 3 :

E et D toutes catégories sauf élite.

∞ JUGES NIVEAU 4 :

Tout

Pour chaque compétition, les associations devront donner au plus vite les noms des juges-clubs au Comité Régional et à **Frédérique Taulane, pour chaque catégorie dans laquelle ils auront été désignés.**

6. Réglementation générale à l'adresse :

6.1. Des gymnastes

Ref. : Règlement technique national GR 2019-2020 P 44

6.2. Des entraîneurs

Ref. : Règlement technique national GR 2019-2020 p 45

P.S : les entraîneurs ne doivent pas marcher avec leurs baskets sur les praticables d'échauffement, par respect du matériel et par mesure d'hygiène.

6.3. Des Juges

Ref. : Règlement technique national GR 2019-2020 p 46

6.4. Du matériel

Ref. : Règlement technique national GR 2019-2020 p 47

7. Nationale par Equipe :

Ref : Lettre FFGym GR 2019-2020 p 24 et Règlement Technique national GR 2019-2020 p 31 et 32

8. Programme Régional : 2019/2020 :

Régional Individuel :

Les gymnastes de ce programme pourront s'engager en **Régional Duo B** ou dans le programme fédéral : pour les **Ensembles Fédéraux B ou C** uniquement. Total point obligatoirement 1,00 pt en dessous du total de la finale Fédérale. **Compétitions en même temps que les individuelles.**

Régional Individuel (RI)	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans	16-17 ans	18 ans et +
	2010-2009	2008-2007	2006-2005	2004-2003	2002 ...
	Cerceau				
		Massues			
			Ruban		
				Massues	
					Libre

Régional Duo A : les gymnastes de ce programme peuvent s'engager en **Fédéral Individuel**.

Régional Duo (RD A)	10-11 ans	12-14 ans et -	15 ans et +
	2010-2009	2008-2007-2006	2005...
	Massues		
		Corde/Ballon	
			Cerceau

Régional Duo B : les gymnastes de ce programme peuvent s'engager en **Régional Individuel**.

Régional Duo (RD B)	10-11 ans	12-14 ans et -	15 ans et +
	2010-2009	2008-2007-2006	2005...
	Massues		
		Cerceau	
			Cerceau/Ballon

Régional Ensemble : Saison 2019/2020

Ce programme est **interdit** aux gymnastes **Individuelles Fédérales** et aux gymnastes engagées dans le programme **Régional Individuel**. Enchaînement libre de 3 à 8 gymnastes. Total point obligatoirement 1,00 pt en dessous du total de la finale Fédérale.

Ensemble (RE)	10-11 ans	12-13 ans et -	14-15 ans et -	16 ans et +
	2010-2009	2008-2007	2006-2005	2002...
	Massues			
		Cerceau		
			Ballon	
				Massues

Programme 7/9 ans :

Ce programme est dédié aux gymnastes nées en 2013-2012 et 2011. Les pré-requis et le contenu sont dans la lettre FFgym GR 2019-2020 p 6.

Programmes 7-9 ans				
		7 ans	8 ans	9 ans
		2013	2012	2011
Performance	Individuel	ML		
	Ensemble Performance*	Cerceau		
Fédéral	Ensemble Fédéral	Ballon		

***Ensemble Performance (Cerceau) : Durée de la musique autorisée de 1'15 à 1'45**

Contenu du programme Régional PACA Saison 2019-2020

Régional Individuel

Catégorie d'âge	1 enchainement	<p style="text-align: center;">Note D : CODE FIG aménagé Difficultés à 0.10 autorisées (pénalité 0.30 pour diff supp) Min 2 pas de danse, Min 1 R Max 3 (R à 0.10 autorisée avec les critères au lancé), pas de Min pour les DE, pas de Max, chaque GC doit être représenté (pénalité 0.30 pour non respect) Musiques avec paroles autorisées, de 1' à 1'30</p>	Note E
10-11 ans	Cerceau	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, MAX D = 2.50	CODE Aménagé 12pts
12-13 ans	Massues	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, MAX D = 3.00	CODE Aménagé 12pts
14-15 ans	Ruban	CODE FIG Aménagé 4 difficultés corporelles max, MAX D = 3.00	CODE Aménagé 12pts
16-17 ans	Massues	CODE FIG Aménagé 5 difficultés corporelles max, MAX D = 3.50	CODE Aménagé 12pts
18 ans et +	Libre	CODE FIG Aménagé 5 difficultés corporelles max, MAX D = 3.50	CODE Aménagé 12pts

- Une IR peut compléter un Duo A avec une indiv Féd.

Régional Duo A

Catégorie d'âge	1 enchainement	<p style="text-align: center;">Note D : CODE FIG aménagé Difficultés à 0.10 autorisées + liste des difficultés autorisées en Fédéral Individuel (pénalité 0.30 pour diff supp) Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations (pénalité 0.30 pour non respect) Musiques avec paroles autorisées, de 1'15 à 1'45</p>	Note E
10-11 ans	Massues	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 3.00	CODE Aménagé 12pts
12-14 ans et -	Corde/Ballon	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 3.50	CODE Aménagé 12pts
15 ans et +	Cerceau	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 3 Echanges, MAX D = 4.00	CODE Aménagé 12pts

Régional Duo B

Catégorie d'âge	1 enchainement	Note D : CODE FIG aménagé Difficultés à 0.10 autorisées (Pénalité 0.30 pour diff supp) Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations CRR interdites (pénalité 0.30 pour non respect). Musiques avec paroles autorisées, de 1'15 à 1'45	Note E
10-11 ans	Massues	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max 2 Echanges, MAX D = 2.50	CODE Aménagé 12pts
12-14 ans et-	Cerceau	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 3.00	CODE Aménagé 12pts
15 ans et +	Cerceau/Ballon	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 3 Echanges, MAX D = 3.50	CODE Aménagé 12pts

Régional Ensemble

Catégorie d'âge	1 enchainement	Note D : CODE FIG aménagé Difficultés à 0.10 autorisées + éléments corporels à 0.10 pt (pénalité 0.30 pour diff supp) Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations, R, CR et CRR interdites (pénalité 0.30 pour non respect). Musiques avec paroles autorisées, de 1'15 à 1'45 + 0.20 à partir de la 5 ^{ème} gymnaste.	Note E
10-11 ans	Massues	CODE FIG Aménagé 2 difficultés corporelles max + 1 élément corporel, 1 Echanges, MAX D = 3.00	CODE Aménagé 12pts
12-13 ans et -	Cerceau	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 1 Echanges, MAX D = 3.50	CODE Aménagé 12pts
14-15 ans et -	Ballon	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 4.00	CODE Aménagé 12pts
TC	Massues	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 4.50	CODE Aménagé 12pts

FORMATION DE JUGES

FORMATION NIVEAU 1

Les formations de juges et l'examen niveau 1 sont organisés par les départements.

- Candidature :
 - Etre licencié FFGym 2020
 - Avoir 14 ans au cours de l'année sportive (être né en 2006)
- Inscription avant le 1^{er} Octobre 2019, via le formulaire mis en ligne sur le site du Comité PACA

FORMATION NIVEAU 2

Le Comité Régional organise une session de formation pour le niveau 2.

- Candidature :
 - Etre licencié FFGym 2020
 - Etre titulaire du juge niveau 1 GR
 - Avoir jugé 3 compétitions dans l'année pour pouvoir passer le niveau supérieur
- Inscription avant le 1^{er} Octobre 2019, via le formulaire mis en ligne sur le site du Comité PACA
- Droits d'inscription : 40 €, Règlement à envoyer à Toulon (Chèque libellé à l'ordre du Comité Régional PACA),
- Formation : **Dimanche 24 Novembre 2019 à Toulon**
Dimanche 8 Décembre 2019 à Toulon
- Examen : **Dimanche 19 Janvier 2020 à Toulon**

PAS DE FORMATION NIVEAU 3 CETTE SAISON

- Autres renseignements utiles :

Licence FFGym 2020, **présence obligatoire**, l'autorisation parentale pour les mineurs est obligatoire (**voir chapitre « GENERALITES »**), le carnet de Juge est à fournir à chaque action (formation, examen).

Il est important de vous munir de votre code de pointage FIG 2017-2020 (version en vigueur disponible sur le site de la FIG), de la lettre FFGYM GR 2019-2020, des dernières lettres de la FFGym et les dernières Newsletters en vigueur de la FIG.

FORMATION DE CADRES

Conditions d'inscriptions

- **Inscription en ligne (www.ffgympaca.com) avant le 1^{er} octobre 2019**

- Etre âgé d'au moins 15 ans en 2019 (2005 minimum)

- Etre licencié FFG 2020.

- S'acquitter des droits d'inscription :

210 € pour l'Animateur Fédéral

35 € pour l'Aide Animateur

50 € pour le PSC1 (si vous suivez la formation organisée par le comité PACA, règlement à transmettre lors de la mise en place de la session de formation).

Chèque libellé à l'ordre du Comité Régional PACA, à renvoyer au Comité Régional PACA à Marseille

IMPORTANT ! Possibilité de faire la formation « Animateur Fédéral » sur 2 ans, elle se répartie de la manière suivante :

° La première année : les Modules « Animer » et « Access Gym Général », soit 28 heures de formation.

° La deuxième année : le Module « AccessGym Disciplinaire », soit 19h de formation.

Formations « Aide Animateur » et « Animateur Fédéral » GR :

Formations	Dates	Lieux
Module 1 « Animer »	Dimanche 8 décembre 2019	Aix
Module 2 « Animer »	Dimanche 12 janvier 2020	Vitrolles
Module 1 « Access Gym Général » (+ Aide Animateur)	Samedi 9 novembre 2019	A déterminer
Module 2 « Access Gym Général »	Dimanche 10 novembre 2019	A déterminer
Module 1 « Access Gym Disciplinaire » GR	5 octobre 2019	Miramas
Module 2 « Access Gym Disciplinaire » GR	Dimanche 2 février 2020	Vitrolles

Autres renseignements utiles :

1. Afin de valider l'Animateur fédéral votre présence **ACTIVE** à toutes les formations est indispensable.
2. Vous serez également évalués sur les modules pédagogiques.
3. L'autorisation parentale pour les mineurs est obligatoire (**voir chapitre « GENERALITES »**)

Programme d'animation ACCESS Gym GR

L'**ACCESS Gym GR** est une offre de pratique **NON COMPETITIVE**, simple, motivante et facile à mettre en place pour capter de nouveaux publics et les fidéliser.

Ce programme d'**ANIMATION** se veut attractif avec une approche pédagogique dynamique et progressive et une formalisation des progrès par ateliers successifs. Il s'adresse à des gymnastes débutantes, il peut être proposé dans l'année des 6 ans.

C'est un **programme « clé en main »** prêt à l'emploi avec des solutions adaptées et adaptables. Il vise à aider les animateurs/entraîneurs dans la conception de leurs séances, en leur proposant des outils adaptés : fiches techniques, photos, vidéos, musiques et des idées d'ateliers développant leur imagination et leur capacité de création.

Ce programme aide à dynamiser et à structurer les clubs dans leurs cours de loisirs. Il se situe **en amont de la coupe formation GR** (aux objectifs différents).

Déroulé pour accéder aux vidéos ACCESS Gym GR :

1. Se connecter au site www.ffgym.fr puis se connecter à son compte. (Rentrer l'identifiant : le n° de licence, et le mot de passe)
2. Cliquer sur « mon espace licencié »
3. Allez vers EVOLUGYM
4. Cliquer sur « ACCESS GYM GR GENERAL »
5. Et vous accédez aux Vidéos.

Pour les documents, vous y avez accès uniquement sur le « compte du club » :

1. EVOLUGYM
2. ACCESS GYM
3. Cliquer sur : « ACCESS GYM GR GENERAL » :
 - Télécharger les FICHES et accéder aux VIDEOS
 - Documents : Livret de présentation ACCESS Gym GR, Livret du pratiquant ACCESS Gym GR
 - L'application ACCESS GYM

Tous les outils « papiers » peuvent être commandés sur France Promo Gym (F.P.G)

➤ **les Packs ACCESS Gym**

LA COUPE FORMATION

Représente la formation commune de Base en Gymnastique Rythmique.
Elle fonctionne en cinq niveaux et s'adresse particulièrement aux gymnastes de 7 à 11 ans.
Elle regroupe les pré-requis nécessaires aux pratiques compétitives.

Se référer au règlement technique 2019-2020 p12 /13 et à la Lettre FFGym GR 2019-2020 p3/4 et 5.
La réglementation des Coupes Formations 1-2-3-4 et 5 est téléchargeable sur le site www.ffgym.fr

Procédure :

- Mon compte FFGym : rentrer les codes pour se connecter
- Compétition
- Base documentaire
- GR
- Coupe formation
- Liens vers les vidéos CF3 et CF4

Les **COUPES FORMATIONS niveaux 1-2-3-4-5** sont des programmes déterminés au niveau national.

- La CF1 est gérée par le club.
- Les CF2 et 3 sont gérées par la région, déconcentrées sur les départements pour les 2 Etapes.
- La CF4 est gérée par la région

✓ **COUPE FORMATION 1** : à l'initiative des clubs.

✓ **COUPE FORMATION 2**

	PERIODES DATES	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
En Club	Début 1 ^{er} trimestre	6 Tests Physiques		
<u>ETAPE 1 :</u> Département	2 ^{ème} trimestre	6 Tests Physiques : Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture	Le ML Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 8 éléments imposés au niveau national	L'engin «programmé» Ruban Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire.
<u>ETAPE 2 :</u> Département	3 ^{ème} trimestre		Le ML Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 8 éléments imposés	L'engin «surprise» séquence apprise en club quelques semaines avant la 2 ^{ème} étape, avec 3 éléments du répertoire.

Les éléments du ML CF2 seront téléchargeables sur le site FFGYM à partir de fin novembre 2019.

✓ COUPE FORMATION 3

	DATES	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
En Club	1 ^{er} trimestre	9 Tests Physiques		
ETAPE 1 : Département	2 ^{ème} trimestre	9 Tests Physiques : Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture Ecart D et G, Pont	Le ML Enchaînement imposé au niveau national. (voir site FFGym)	L'engin «programmé» Ballon Enchaînement imposé au niveau national. (voir site FFGym)
ETAPE 2: Département	3 ^{ème} trimestre		Le ML Enchaînement imposé au niveau national. (voir site FFGym)	L'engin «surprise» Enchaînement Imposé au niveau national. Choisi par l'équipe technique régionale 4 semaines avant. (voir site FFGym)

✓ LA COUPE FORMATION 4

- 1^{ère} étape CF4 + Tests Physiques et Morphologiques 10/11 ans
> le Samedi 30 novembre 2019 à Aix

Engagement obligatoire auprès du Comité PACA avant le 1^{er} Novembre 2019.

- 2^{ème} étape CF4 :
> le Samedi 9 Mai 2020 en même temps que la compétition : Région Ens Fédéraux.

Confirmation d'engagement auprès de Comité PACA avant le 1^{ère} avril 2020.

	DATES	MESURES MORPHOLOGIQUES	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINES
En Club	Début 1 ^{er} trimestre		13 Tests Physiques		
ETAPE 1 : Région	2 ^{ème} trimestre	1/ Taille debout 2/ Taille assise 3/Poids	13 Tests Physiques Flamingo* Détente Sautillés Gainage* Course de 20m Denisiuk 3 Ecart : D, G, F Fermeture Pont Epaulés Pointes de pied		
ETAPE 2: Région	3 ^{ème} trimestre			Le ML Enchaînement libre. Les contenus sont déclinés du programme compétitif individuel performance 8-9 ans et 10-11 ans + L'IMPROVISATION	3 engins «programmés» Enchaînement Imposé au niveau national. <u>corde, massues, ruban</u>

Il est impératif de bien lire les différents documents à votre disposition, afin d'être au clair avec toutes les réglementations (règlement technique GR 2019-2020, lettre FFGym GR 2019-2020, lettre FFG GR ..., la brochure PACA GR 2019-2020...)

Il est très important de regarder régulièrement les sites : FIG (Newsletters) FFGym, FFGymPACA, le site de votre département pour être à jour des différentes informations.

Et si des questions persistent, n'hésitez pas à nous contacter.

L'Equipe Technique de la PACA.