



# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**BROCHURE TECHNIQUE  
2017-2018**



**Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique**

10, avenue Viviani 69200 VENISSIEUX | 04 78 00 88 85 | [contact@rhonealpes-ffgym.com](mailto:contact@rhonealpes-ffgym.com)

[auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr](http://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr)

## COMMISSION TECHNIQUE

| Nom & Prénom            | Responsabilité                                       | Tél            | Mail                                                                       |
|-------------------------|------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>GENIN Barbara</b>    | <b>Déléguée<br/>Technique GR</b>                     | 06 27 23 38 10 | <a href="mailto:geninbarbara@gmail.com">geninbarbara@gmail.com</a>         |
| <b>CARSAC Blandine</b>  | <b>Regroupement<br/>des gyms</b>                     | 06 33 04 03 63 | <a href="mailto:blandine.carsac@free.fr">blandine.carsac@free.fr</a>       |
| <b>MANUSE Pamela</b>    | <b>Responsable<br/>des Juges<br/>Responsable Est</b> | 06 16 48 76 50 | <a href="mailto:pamela.manuse@sfr.fr">pamela.manuse@sfr.fr</a>             |
| <b>MILESI Caroline</b>  | <b>Formation<br/>Cadres / Evolugym</b>               | 06 02 17 46 47 | <a href="mailto:milesi.caro@bbox.fr">milesi.caro@bbox.fr</a>               |
| <b>PONTONNIER Cathy</b> | <b>Formation<br/>des juges<br/>Responsable Ouest</b> | 06 33 04 03 63 | <a href="mailto:cathypontonniere@gmail.com">cathypontonniere@gmail.com</a> |
| <b>TURCITU Mariana</b>  | <b>CF 2, 3 ,4</b>                                    | 06 33 04 03 63 | <a href="mailto:turcitumariana@gmail.com">turcitumariana@gmail.com</a>     |

| Département               | Nom                  | Prénom          | Tél            | Mail                                                                       |
|---------------------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ain</b>                | <b>SERMOZ</b>        | <b>Alison</b>   |                | <a href="mailto:alison2808@hotmail.fr">alison2808@hotmail.fr</a>           |
| <b>Allier</b>             | <b>PONTONNIER</b>    | <b>Cathy</b>    | 06 18 90 70 05 | <a href="mailto:cathypontonniere@gmail.com">cathypontonniere@gmail.com</a> |
| <b>Ardèche/<br/>Drôme</b> | <b>CORNEILLE</b>     | <b>Emilie</b>   | 06 26 61 75 74 | <a href="mailto:Emi.valencegr@gmail.com">Emi.valencegr@gmail.com</a>       |
| <b>Cantal</b>             | <b>Pas de GR</b>     |                 |                |                                                                            |
| <b>Isère</b>              | <b>BARON CHABERT</b> | <b>Agnès</b>    | 06 81 00 31 81 | <a href="mailto:agnesbc38@gmail.com">agnesbc38@gmail.com</a>               |
| <b>Haute Loire</b>        | <b>BONY</b>          | <b>Jennifer</b> | 06 64 96 58 45 | <a href="mailto:catseyes_gr42@hotmail.com">catseyes_gr42@hotmail.com</a>   |
| <b>Loire</b>              |                      |                 |                |                                                                            |
| <b>Puy de Dôme</b>        | <b>CARSAC</b>        | <b>Blandine</b> | 06 33 04 03 63 | <a href="mailto:blandine.carsac@free.fr">blandine.carsac@free.fr</a>       |
| <b>Rhône</b>              | <b>DECOURT</b>       | <b>Séverine</b> | 06 20 37 43 96 | <a href="mailto:as.decourt@wanadoo.fr">as.decourt@wanadoo.fr</a>           |
| <b>Haute Savoie</b>       | <b>BARBIER</b>       | <b>Julie</b>    | 06 29 84 38 27 | <a href="mailto:emmanuel.hamard@sfr.fr">emmanuel.hamard@sfr.fr</a>         |
| <b>Savoie</b>             | <b>LAFFAGE</b>       | <b>Alexia</b>   | 06 68 70 33 16 | <a href="mailto:alex.laffage@free.fr">alex.laffage@free.fr</a>             |

## COMPETITIONS REGIONALES

### TABLEAUX SYNOPTIQUES DES CATEGORIES REGIONALES AVEC LES ENGINS CORRESPONDANTS

| LES PROGRAMMES INDIVIDUELS |            |           |           |           |           |               |
|----------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|
|                            | 7-9 ans    | 10-11 ans | 12-13 ans | 14-15 ans | 16-17 ans | 18 ans et +   |
|                            | 2011-2009  | 2008-2007 | 2006-2005 | 2004-2003 | 2002-2001 | 2000 et avant |
| <b>Trophée Régional A</b>  |            | CERCEAU   |           |           |           |               |
|                            |            |           | CERCEAU   |           |           |               |
|                            |            |           |           | BALLON    |           |               |
|                            |            |           |           |           | CORDE     |               |
| <b>Trophée Régional B</b>  |            |           |           |           |           | MASSUE        |
|                            | MAIN LIBRE |           |           |           |           |               |
|                            |            | BALLON    |           |           |           |               |
|                            |            |           | MASSUE    |           |           |               |
|                            |            |           |           | CERCEAU   |           |               |
|                            |            |           |           |           |           | LIBRE         |

| LES PROGRAMMES ENSEMBLES              |           |                |                   |                   |                |
|---------------------------------------|-----------|----------------|-------------------|-------------------|----------------|
|                                       | 7-9 ans   | 10-11 ans      | 13 ans (et moins) | 15 ans (et moins) | 16 ans et plus |
|                                       | 2011-2009 | 2008-2007      | 2006-2005         | 2004-2003         | 2002 et avant  |
| <b>Trophée Régional A Duo</b>         |           | MASSUES        |                   |                   |                |
|                                       |           | CERCEAU        |                   |                   |                |
|                                       |           | BALLON MASSUES |                   |                   |                |
|                                       |           | CERCEAU CORDE  |                   |                   |                |
| <b>Trophée Régional A Ensemble</b>    |           | BALLON         |                   |                   |                |
|                                       |           | CERCEAU        |                   |                   |                |
|                                       |           | MASSUES        |                   |                   |                |
|                                       |           | CERCEAU CORDE  |                   |                   |                |
| <b>Trophée Régional B Duo ou Trio</b> | CERCEAU   |                |                   |                   |                |
|                                       |           | MASSUES        |                   |                   |                |
|                                       |           | CORDES         |                   |                   |                |
|                                       |           | BALLON         |                   |                   |                |
|                                       |           | RUBAN          |                   |                   |                |
| <b>Trophée Régional B Ensemble</b>    | CERCEAU   |                |                   |                   |                |
|                                       |           | MASSUES        |                   |                   |                |
|                                       |           | CORDE          |                   |                   |                |
|                                       |           | BALLON         |                   |                   |                |
|                                       |           | RUBAN          |                   |                   |                |

## TROPHÉE REGIONAL INDIVIDUELS A

**Autorisé pour toutes les gymnastes des ensembles Fédéral B et C et ensembles Trophée Régional A. Ce programme est interdit aux gymnastes des ensembles Fédéral A et aux gymnastes engagés en catégories Performance sur la saison 2016/2017. Licence compétitive obligatoire.**

Les gymnastes peuvent participer aux départements individuels en octobre, à l'inter département individuels les 18/19 novembre, à la grande région les 9/10 Décembre et au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes les 16/17 juin (sur le même programme) à Valence, compétition pour individuels et ensembles.

### PROGRAMMES COMPETITIFS 7-9 ANS

**La priorité est toujours donnée à la préparation de la CF pour les gymnastes qui souhaitent s'engager dans un programme compétitif.**

Les 7-9 ans qui voudraient uniquement faire du loisir sans passer par la CF pourront être orientées vers le programme ACCESSGYM.

3 programmes compétitifs sont proposés.

**En individuel : National 8-9 ans (2010-2009) Deux Palmarès**

Il faut avoir validé sa CF3 ou le ruban argent/doré de la CF4 pour s'engager dans cette catégorie qui sera une déclinaison du programme individuel Nat B 10-11 ans.

ML avec 6 difficultés de la liste proposée pour les 10-11 ans : 2 équilibres, 2 rotations dont un pivot, 2 sauts dont un en battement tendu.

Les règles sont identiques à celles du programme Nationale B 10-11 ans.

Temps : 1' à 1'30 (dès le mois d'octobre)

Paroles autorisées

### PROGRAMMES COMPETITIFS TROPHÉE REGIONAL INDIVIDUEL A

| <b>TROPHÉE REGIONAL INDIVIDUEL</b>                                                 |                  |                                                                                                                                                                               |               |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30 (dès le mois d'octobre)</b> |                  |                                                                                                                                                                               |               |
| <b>Catégorie d'âge</b>                                                             | <b>Programme</b> | <b>Note D</b><br><b>CODE FIG aménagé.</b><br>Valeur des difficultés limitée, 0,10<br>Min 3 Diff dont 1 de chaque GC<br>Min : 2 pas de danse<br>R - DE pas de Min, pas de Max. | <b>Note E</b> |
| 10-11 ans                                                                          | CER              | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, MAX D = 2.00 points                                                                                                            | CODE FIG      |
| 12-13 ans                                                                          | CER              | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, MAX D = 2.50 points                                                                                                            | CODE FIG      |
| 14-15 ans                                                                          | BAL              | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, MAX D = 2.50 points                                                                                                            | CODE FIG      |
| 16-17 ans                                                                          | COR              | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, MAX D = 3.00 points                                                                                                            | CODE FIG      |
| 18 ans et +                                                                        | MAS              | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, MAX D = 3.00 points                                                                                                            | CODE FIG      |

## TROPHEE REGIONAL INDIVIDUELS B

Programme organisé au niveau des départements (période aux choix du département) et possibilité de participer au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes les 16/17 Juin à Valence.

**Ce programme est interdit aux gymnastes ayant participé à un autre programme individuel et/ou ensembles Fédéral A, B et C. Interdit aux gymnastes participant à un programme Trophée Régional A.**

**Autorisé aux gymnastes loisirs. Licence compétitive non obligatoire.**

### PROGRAMMES COMPETITIFS TROPHEE REGIONAL INDIVIDUEL B

| <b>TROPHÉE REGIONAL INDIVIDUEL</b>                                                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                       |               |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30 (dès le mois d'octobre)</b> |                  |                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| <b>Catégorie d'âge</b>                                                             | <b>Programme</b> | <b>Note D</b><br><b>CODE FIG aménagé.</b><br>Valeur des difficultés limitée, 0,10<br>Min 3 Diffou éléments corporels dont 1 de chaque GC<br>Min : 2 pas de danse<br>R - DE pas de Min, pas de Max.<br>R possible une rotation 0.10pts | <b>Note E</b> |
| 7-9 ans                                                                            | ML               | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 1.00 points                                                                                                                                                          | CODE FIG      |
| 10-11 ans                                                                          | BAL              | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 1.50 points                                                                                                                                                          | CODE FIG      |
| 12-13 ans                                                                          | MAS              | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 2.00 points                                                                                                                                                          | CODE FIG      |
| 14-15 ans                                                                          | CER              | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 2.50 points                                                                                                                                                          | CODE FIG      |
| 16 ANS et +                                                                        | Libre            | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 2.50 points                                                                                                                                                          | CODE FIG      |

## TROPHEE REGIONAL A DUO

**Autorisé pour tous les gymnastes individuels Fédéral A ou Trophée Régional A. Ce programme est interdit aux gymnastes engagés en catégorie Performance sur la saison 2016/2017. Licence compétitive obligatoire.**

Les gymnastes peuvent participer aux départements ensembles en Février/Mars, à l'inter département ensembles les 24/25, à la grande région les 21/22 avril et au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes les 16/17 juin (sur le même programme) à Valence, compétition pour individuels et ensembles.

| <b>TROPHÉE REGIONAL A DUO</b><br><b>Autorisé aux gymnastes des programmes TROPHÉE REGIONAL INDIVIDUEL</b><br><b>ET/OU TROPHEE FEDERAL INDIVIDUEL</b><br><b>Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45</b> |                                   |                                                                                                                                                                 |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Catégorie d'âge</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Programme : 1 enchainement</b> | <b>Note D</b><br><b>CODE FIG aménagé</b><br>Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées.<br>Min 1 pas de danse -Max 1 R.- Min 4 Coll | <b>Note E</b> |
| 10-11 ans                                                                                                                                                                                                            | MAS                               | Code FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE<br>MAX D= 4.50 points                                                                    | CODE FIG      |
| 13 ans et moins                                                                                                                                                                                                      | CER                               | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE<br>MAX D = 5.00 points                                                                    | CODE FIG      |
| 15 ans et moins                                                                                                                                                                                                      | BAL -MAS                          | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, 3 échanges, OBLIGATOIRE<br>MAX D =5.50 points                                                                    | CODE FIG      |
| 16 ans et PLUS                                                                                                                                                                                                       | CER BAL                           | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, 3 échanges, OBLIGATOIRE<br>MAX D = 6.00 points                                                                   | CODE FIG      |

## TROPHÉE REGIONAL A ENSEMBLE

**Autorisé pour tous les gymnastes individuels Trophée Régional A.**

**Ce programme est interdit aux gymnastes engagés en catégorie Performance sur la saison 2016/2017. Licence compétitive obligatoire.**

Les gymnastes peuvent participer aux départements ensembles en Février/Mars, à l'inter département ensembles les 24/25, à la grande région les 21/22 avril et au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes les 16/17 juin (sur le même programme) à Valence, compétition pour individuels et ensembles.

| <b>TROPHÉE REGIONAL A ENSEMBLE</b><br><b>Autorisé aux gymnastes des programmes TROPHÉE REGIONAL INDIVIDUEL</b><br><b>Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45</b> |                                   |                                                                                                                                                                                                             |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Catégorie d'âge</b>                                                                                                                                                         | <b>Programme : 1 enchainement</b> | <b>Note D</b><br><b>CODE FIG aménagé</b><br>Valeur des difficultés limitée, 0,10<br>Min 1 pas de danse - Min 4 Coll- R et CR et CRR<br>Interdits<br>De 3 à 8 gymnastes – Revalo de 0.20 à partir de la 6ème | <b>Note E</b> |
| 10-11 ans                                                                                                                                                                      | BAL                               | Code FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE<br>MAX D= 2.00 points                                                                                                                 | CODE FIG      |
| 13 ans et moins                                                                                                                                                                | CER                               | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, 1 échange OBLIGATOIRE<br>MAX D = 2.50 points                                                                                                                 | CODE FIG      |
| 15 ans et moins                                                                                                                                                                | MAS                               | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE<br>MAX D =3.00 points                                                                                                                | CODE FIG      |
| 16 ans et PLUS                                                                                                                                                                 | CER/COR                           | CODE FIG aménagé<br>3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE<br>MAX D =3.50 points                                                                                                                | CODE FIG      |

## TROPHEE REGIONAL B DUO OU TRIO

Programme organisé au niveau des départements (période au choix du département) et possibilité de participer au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes les 16/17 Juin à Valence.

**Ce programme est interdit aux gymnastes ayant participé à un programme individuel Fédéral ou Trophée Régional A et/ou des ensembles Fédéral A, B et C. Autorisé aux gymnastes loisirs. Licence compétitive non obligatoire.**

| <b>TROPHÉE REGIONAL B DUO ou TRIO</b><br><b>Autorisé aux gymnastes des programmes TROPHÉE REGIONAL B INDIVIDUEL</b><br><b>Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30</b> |                                   |                                                                                                                                                                                 |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Catégorie d'âge</b>                                                                                                                                                            | <b>Programme : 1 enchainement</b> | <b>Note D</b><br><b>CODE FIG aménagé</b><br>Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées.<br>Min 1 pas de danse – Min 4 Coll<br>Interdit R - CR - CRR | <b>Note E</b> |
| 7-9 ans                                                                                                                                                                           | CER                               | Code FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange,<br>OBLIGATOIRE MAX D=2.00 points                                                                            |               |
| 10-11 ans                                                                                                                                                                         | MAS                               | Code FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange,<br>OBLIGATOIRE MAX D=2.50 points                                                                            | CODE FIG      |
| 13 ans et moins                                                                                                                                                                   | COR                               | Code FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange,<br>OBLIGATOIRE MAX D=3.00 points                                                                            | CODE FIG      |
| 15 ans et moins                                                                                                                                                                   | BAL                               | Code FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange,<br>OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points                                                                            | CODE FIG      |
| 16 ans et PLUS                                                                                                                                                                    | RUB                               | Code FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange,<br>OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points                                                                            | CODE FIG      |

## TROPHEE REGIONAL B ENSEMBLE

Programme organisé au niveau des départements (période au choix du département) et possibilité de participer au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes les 16/17 Juin à Valence.

**Ce programme est interdit aux gymnastes ayant participé à un programme individuel Fédéral ou Trophée Régional A et/ou des ensembles Fédéral A, B et C. Autorisé aux gymnastes loisirs. Licence compétitive non obligatoire.**

| <b>TROPHÉE REGIONAL B ENSEMBLE 4 à 7 Gymnastes</b><br><b>Autorisé aux gymnastes des programmes TROPHÉE REGIONAL B INDIVIDUEL</b><br><b>Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30</b> |                                   |                                                                                                                                                                                 |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Catégorie d'âge</b>                                                                                                                                                                         | <b>Programme : 1 enchainement</b> | <b>Note D</b><br><b>CODE FIG aménagé</b><br>Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées.<br>Min 1 pas de danse – Min 4 Coll<br>Interdit R - CR - CRR | <b>Note E</b> |
| 7-9 ans                                                                                                                                                                                        | CER                               | Code FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange,<br>OBLIGATOIRE MAX D=2.00 points                                                                            |               |
| 10-11 ans                                                                                                                                                                                      | MAS                               | Code FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange,<br>OBLIGATOIRE MAX D=2.50 points                                                                            | CODE FIG      |
| 13 ans et moins                                                                                                                                                                                | COR                               | Code FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange,<br>OBLIGATOIRE MAX D=3.00 points                                                                            | CODE FIG      |
| 15 ans et moins                                                                                                                                                                                | BAL                               | Code FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange,<br>OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points                                                                            | CODE FIG      |
| 16 ans et PLUS                                                                                                                                                                                 | RUB                               | Code FIG aménagé<br>3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange,<br>OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points                                                                            | CODE FIG      |