



# GYMNASTIQUE AEROBIC BROCHURE TECHNIQUE 2023 - 2024



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

*Siège social* : 10, avenue Viviani 69200 VENISSIEUX

*Accueil & Adresse postale* : Maison Régionale des Sports – 68, avenue Tony Garnier 69007 LYON  
04 78 00 88 85 | [contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr](mailto:contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr) | [auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr](http://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr)

## COMMISSION TECHNIQUE

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
HRYCINK Véronique	Responsable Technique AER Formation de juges Responsable des juges Responsable PAS AERO	06 77 54 38 66	<a href="mailto:verohry@gmail.com">verohry@gmail.com</a>
BOURLETIAS Anaïs	Responsable Compétitions Regroupements IDO	06 66 99 25 67	<a href="mailto:anaisbourletias@yahoo.fr">anaisbourletias@yahoo.fr</a>
DURAY Céline	Responsable Formation cadres Regroupements IDO	06 87 21 07 96	<a href="mailto:duraydufour@orange.fr">duraydufour@orange.fr</a>
LAFFAGE Marjorie	Responsable juges IDE Responsable jeunesse Regroupements régionaux Expert PAS AERO	06 68 27 09 14	<a href="mailto:marjorie.laffage@gmail.com">marjorie.laffage@gmail.com</a>
FEKARI Rachel	Compétitions IDO Réfèrent plan de développement IDO	06 51 94 86 42	<a href="mailto:rachelfekari@gmail.com">rachelfekari@gmail.com</a>

## PERSONNES RESSOURCES

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
PAILLER Christiane	Réfèrent AER comité directeur CAURAG Responsable Administrative & Informatique AG	06 76 88 46 85	<a href="mailto:christiane.pailler@orange.fr">christiane.pailler@orange.fr</a>

## INFORMATIONS GENERALES

**Cette brochure technique régionale est à compléter par les informations fédérales :**

- Concernant les informations nationales, elles se trouvent sur le site national <https://www.ffgym.fr/> : (Connexion =>mon compte =>compétition =>base documentaire AER)
- la brochure nationale AER
- les lettres FFGym AER, qui apportent des mises à jour sur l'organisation compétitive
- la brochure des programmes AER, dans laquelle sont indiqués tous les contenus des différents programmes ainsi que les modalités de jugement.

La **Réglementation Générale 2023-2024 – Compétitions AURA**, reprend toutes les infos générales d'accès aux compétitions : procédures/paiement/dates butoirs : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/ACTIVITES/Compétition2/Reglementation-generale>

La diffusion des informations concernant les compétitions régionales se font sur le site régional AURA via : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/Evenements>

## CALENDRIER 2023/2024

Gym AEROBIC	INTER-DÉPARTEMENTAUX	REGION	INTER-RÉGIONS	FINALE
<b>Fédérale B + Fédéral A solos, trios</b>	10/11 février 2024  Est / Ouest  <b>Mably</b>	09/10 mars 2024  <b>Mably</b>		22/23 juin 2024  Grand Prix  <b>St Etienne</b>
<b>Fédérale A Groupes</b>				18/19 mai 2024  Trophée Fédéral & Championnat de France
<b>Performance : Nationale A + Nationale B</b>			30/31 mars 2024	

Inter-régions : AURA/PACA/OCCITANIE/NOUVELLE AQUITAINE

**Pour accéder à l'inter région, toutes les étapes de compétitions sont OBLIGATOIRES même si la formation n'est pas complète. Demande de repêchage avec justificatif**

## COMPÉTITIONS

### GENERALITES

#### Rencontres de proximité – Access

Objectifs : d'animer et de dynamiser la vie fédérale locale. Rencontres conviviales et rapides à organiser (2 à 3 clubs issus prioritairement d'une même intercommunalité).

Techniquement en amont du premier niveau de compétition et permettent une validation collective des programmes Access Gym

Prise en compte dans le classement national des clubs

Les vidéos et les fiches techniques sont disponibles sur le site fédéral  
Mon compte > Evolugym > Access Gym

#### Compétitions de proximité

Compétitions ouvertes à tous les licenciés FFG quelque soit la discipline

NB : Les gymnastes engagé (e)-s en Fédéral A ou performance ne peuvent pas s'inscrire

Catégories d'âge : 7-9 ans / 10 ans et +

Tenue : Tenue sportive, chaussettes, chaussures de sport ou chaussons rythmique, cheveux attachés

Programme : Programme Spécifique de 10 Ateliers

## **Circuit fédéral**

- Fédéral B : ID – Région – GP
- Fédéral A solos, trios : ID – Région - GP
- Fédéral A groupes : ID – Région – TF
- National : ID – Région – IR – CF

**Les gymnastes de la catégorie Fédéral B et GP AURA sont qualifiés d'office pour la finale régionale du Grand Prix.**

**Un contrôle de licences et de composition d'équipes sera effectué avant l'entrée en salle d'échauffement à chaque compétition.**

### **Montée de filière obligatoire**

**Les gymnastes sur le podium en solo Nationale B au championnat de France 2023, quel que soit le groupe d'âge, doivent, s'ils souhaitent continuer le solo, s'engager en Nationale A en 2023-2024.**

**NB : les gymnastes du podium solo Nationale A lors du championnat de France 2023 ne peuvent pas s'engager en solo Nationale B en 2023-2024.**

### **Podiums, classements, récompenses**

Seules les formations complètes pourront prétendre à un podium.

Les formations incomplètes auront une note à 0

Les compétitions régionales sont placées sous l'autorité du Comité Technique AER

## **MUSIQUES**

Le traitement des musiques est assuré par DJ Gym. Néanmoins, les entraîneurs doivent avoir en leur possession une **clé USB** avec l'ensemble des musiques du club référencées ainsi :

### **Catégorie – club – noms et prénoms**

Ex : NB – Solo HF 15 ans et + - EG Rouen – Dupont Jean

Ex : FA – Groupe 18 ans et + - EG Rouen – Dias, Garcia, Durand, Dupont, Simon

## **PROGRAMMES COMPETITIFS INTER-DEPARTEMENTS ET REGIONAL**

---

### **Organisation :**

#### Inter-départements

- OUEST (Allier, Cantal, Haute-Loire, Loire, Puy de Dôme, Rhône)

Responsables : Céline DURAY/ Anaïs BOURLETIAS

- EST (Ain, Ardèche, Drôme, Haute-Savoie, Isère, Savoie)

Responsable : Marjorie LAFFAGE

Région : Responsable compétition Céline DURAY/ Anaïs BOURLETIAS

## **FEDERAL B / GRAND PRIX**

---

- **Tenues**

Chaussures de sport ou chaussons rythmiques de même couleur, chaussettes obligatoires, tenue sportive harmonieuse

- **7-9 ans**

Enchaînements imposés à réaliser en groupe de **3 à 8 personnes**

**BONUS NOMBRE : + 0,5 pt pour équipe de 5 gymnastes ou plus**

2 passages identiques ou différents selon les catégories

Imposés D'Jumpy, D'Jumpy 2, D'Jumpy 3 : 3 routines au choix

**BONUS + 1 POINT SI REALISATION DU D'JUMPY 2 OU DU D'JUMPY 3**

- **Solo pour les 9 ans :**

Mouvement imposé D'Jumpy avancé ou libre avec musique imposé : solo ouvert à l'année d'âge 2014 uniquement

**VERSION HOMME OU FEMME**

2 passages

- **FEDERALE B 10 ANS ET +**

Enchaînements imposés à réaliser en groupe de **3 à 8 personnes**

**BONUS NOMBRE : + 0,5 pt pour équipe de 5 gymnastes ou plus**

2 passages identiques ou différents selon les catégories

**3 routines au choix**

Imposés AERO 1, AERO 2, AERO 3, HILO 1, HILO 2, HILO 3, STEP 1, STEP 2, STEP 3

### ***FEDERAL A / GRAND PRIX***

---

- **FEDERALE A 10/14 ANS**

Enchaînements imposés à réaliser en solo ou en trio

**Imposés aéro ou hilo FA**

- **FEDERALE A 12 ANS ET +, 18 ANS ET +**

**Enchaînements libres** à réaliser en solo ou en trio

**Durée de la musique 1 '15 +/- 5"**

- **Exécution sur 10 points**
- **Composition sur 5 points** : 10 exigences de 0.1 à 0.50 donc 3 obligatoires (8.9, 10) et 7 libres de la grille de composition fédéral A (voir lettre FFG aérobic 2021/2022)

Réglementation : **cf. brochure nationale**

### ***FEDERAL A***

---

- **FEDERALE A 10/14 ANS**

Enchaînements imposés à réaliser en groupe de 5 à 10 personnes

**Imposés aéro ou hilo FA**

- **FEDERALE A 1 2 ANS ET + ET 18 ANS ET +**

**Enchaînements libres** à réaliser en groupe de 5 à 10 personnes

**Durée de la musique 1 '15 +/- 5"**

- **Exécution sur 10 points**
- **Composition sur 5 points** : 10 exigences de 0.1 à 0.50 donc 3 obligatoires (8.9, 10) et 7 libres de la grille de composition fédéral A (voir lettre FFG aérobic 2021/2022)

Réglementation : **cf. brochure nationale**

- **NATIONAL B**

Catégories SOLO 10-11, TRIO 10-11, GROUPE 10-14

- Note exécution sur 10 pts
- Note artistique sur 3 pts
- Note difficulté sur 0,5 pt

Catégories SOLO 12-14, SOLO 15 et +, TRIO 12-14, TRIO 12 et +, GROUPE 12-15, GROUPE 12 +

- Note exécution sur 10 pts
- Note artistique sur 5 pts
- Note difficulté sur 1.25 pt

- **NATIONAL AERODANCE, STEP**

Groupe composé de 5 à 8 gymnastes engagés en Nationale A ou Nationale B. Possibilité d'avoir un gymnaste engagé en Fédérale A

- Note exécution sur 10 pts
- Note artistique sur 8 pts

- **NATIONAL A**

Catégories SOLO 10-11, TRIO 10-11, GROUPE 10-14, SOLO H 10-14, SOLO F 12-14, TRIO GR 12-14, SOLO F 15-17, SOLO F 18 et +, SOLO H 15 et +, TRIO 15 et +, GROUPE 15 et +

- Note exécution sur 10 pts
- Note artistique sur 8 pts
- Note difficulté différente selon les catégories

Réglementation : **cf. brochure nationale**

### ENGAGEMENTS

---

**Date d'engagements : 18 décembre 2024 (nominatifs)**

**Confirmez à chaque étape de compétition.** Un message d'alerte vous sera transmis pour vous signaler le début et la fin des engagements.

**Attention : le message d'alerte vous sera envoyé sur l'adresse mail du correspondant du club.**

**Merci de respecter les informations qui vous seront envoyées, uniquement les engagements que vous effectuerez seront pris en compte.**

### TENUES DES ENTRAINEURS

---

Tenues vestimentaires des entraîneurs sur le plateau de compétition : bas de survêtement correct, tee-shirt ou veste de survêtement avec nom du club (obligatoire) et chaussures de sport.

En cas de tenue non conforme, les entraîneurs ne seront pas admis sur le plateau de compétition.

Le téléphone portable est interdit sur le plateau de compétition.

**Pour tous litiges concernant la tenue et le comportement des gymnastes et des entraîneurs, la brochure fédérale sera appliquée.**

## COMPOSITION DES JURYS

Véronique HRYCINK, Responsable des juges : [verohry@gmail.com](mailto:verohry@gmail.com)

**Mise en place de l'engagement des juges via EngaJuge (petit bouton complémentaire via l'évènement sur Engagym) dès septembre 2023. Le carnet de juge sera alors dématérialisé.**

**OBLIGATOIRE de respecter la date limite d'inscription fixée par évènement car ensuite il sera IMPOSSIBLE d'inscrire un juge.**

**Des formations pour les clubs auront lieu en début de saison.**

### RAPPEL :

- **1 juge niveau 1 obligatoire par club pour présenter la catégorie fédérale A**
- **1 juge niveau 2 obligatoire par club pour présenter la catégorie nationale B**
- **1 juge niveau 3 obligatoire par club pour présenter la catégorie nationale A**
- **FEDERAL A & FEDERAL B**

Arbitre : 1 Juge N3

Juges : 1 juge club (min. N1) obligatoire

Exécution : 4 Juges de club

Ligne : Juges désignés parmi les juges de club ou du club organisateur

Chrono : Juges désignés parmi les juges de club ou du club organisateur

- **NATIONAL A & NATIONAL B**

Arbitre : Juge niveau 4

Juges : 1 juge club N2 obligatoire pour le National B et un juge club N3 pour le National A

Difficultés : 2 Juges niveau 4

Exécution : 4 Juges de club

Artistique : 4 Juges de club

Ligne : Juges désignés parmi les juges de club ou du club organisateur

Chrono : Juges désignés parmi les juges de club ou du club organisateur

### **Tenue :**

La tenue conforme est obligatoire : veste et jupe ou pantalon marine ou noir, chemisier blanc.

**Dans le cas contraire, le juge ne pourra officier.**

**Absence de juge :** Une amende de 305€ est à régler avant l'entrée en compétition de l'équipe concernée sinon celle-ci ne concourt pas (voir le règlement du Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes).

## FORMATIONS DES GYMNASTES

Ouvert aux gymnastes à partir de 10 ans, programmes : National A et B

Autorisation parentale OBLIGATOIRE

- CPID en attendant du calendrier des actions nationales
- Animateur module 3 : en attente du calendrier des actions nationales

Encadrement : 1 entraîneur obligatoire par club + cadres en formation

Toutes les mises à jour et les fiches d'actions seront via : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/FORMATION/Formations-des-Gymnastes/AER>

## DISPOSITIF REGIONAL D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU

En attendant du calendrier des actions nationales

Encadrement : Marjorie Laffage

+ 1 entraîneur obligatoire par club

Toutes les mises à jour et les fiches d'actions seront via : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/FORMATION/Formations-des-Gymnastes/AER>

## FORMATIONS JUGES ET CADRES

InteraGYM Formation a pour vocation de former des personnes, bénévoles ou salariées, dans le domaine des activités gymniques. Divers domaines d'expertise sont répertoriés :

- Formation animateur fédéral
- Formation moniteur fédéral
- Formation des juges
- Formation continue juges/cadres
- Formation du certificat de qualification professionnelle
- Formation coach gym santé
- Formation express des dirigeants

Toutes les informations (dates, tarifs, contenus...) et inscriptions sont réunies sur le site <http://interagym-formation.com/>

**Contact :**

Emilie DAVID – Coordinatrice Formations – 07 71 89 66 76 - [e.david@interagym-formation.com](mailto:e.david@interagym-formation.com)