



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

BROCHURE TECHNIQUE

2022 - 2023



Maj 2 sept 2022 (Formation des Gyms / DRA)

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 | auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr

COMMISSION TECHNIQUE

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
TURCITU Mariana	Responsable Technique GR / PAS	06 33 04 03 63	turcitumariana@gmail.com
BRET Isabelle	Formation des cadres	07 81 12 52 00.	bretisabelle@gmail.com
NOSSEREAU Chloé	Formation des gyms	06 15 48 15 96	cnossereau@hotmail.fr
MANUSE Pamela	Responsable des Juges	06 16 48 76 50	pamela.manuse@sfr.fr
PONTONNIER Cathy	Formation des juges	06 18 90 70 05	cathypontonniere@gmail.com
COPPIN Canelle	Responsable PAS	06 48 17 20 12	canellecoppin@yahoo.fr
CHARLAT Justine	Membre	06 10 53 63 43	justine.charlat@gmail.com

PERSONNES RESSOURCES

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
GENIN Barbara	Référent GR comité directeur CAURAG	06 27 23 38 10	geninbarbara@gmail.com

REFERENTES DEPARTEMENTALES

Département	Nom	Prénom	Tél	Mail
Ain	ARNAUD	Alison		alison2808@hotmail.fr
Allier	PONTONNIER	Cathy	06 18 90 70 05	cathypontonniere@gmail.com
Ardèche/Drôme	VILLARD	Aline		alinevillard@hotmail.fr
Isère	MICHEL	Annie		annie.michel2@orange.fr
Loire				
Haute-Loire	BONY	Jennifer	06 64 96 58 45	catseyes_gr42@hotmail.com
Puy de Dôme	CARSAC	Blandine	06 95 63 99 11	blandise.carsac@free.fr
Rhône	DECOURT	Séverine	06 20 37 43 96	as.decourt@wanadoo.fr
Savoie	COPPIN	Canelle	06 68 70 33 16	canellecoppin@yahoo.fr
Haute-Savoie	BARBIER	Julie	06 29 84 38 27	eejh74@gmail.com

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 GR)
- la brochure nationale GR
- les lettres FFGym GR, qui apportent des mises à jour sur l'organisation compétitive
- la brochure des programmes GR, dans laquelle sont indiqués tous les contenus des différents programmes ainsi que les modalités de jugement.

La **Réglementation Générale 2022-2023 – Compétitions AURA**, reprend toutes les infos générales d'accès aux compétitions : procédures/paiement/dates butoirs : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/Compétition>

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

CALENDRIER 2022/2023

COMPÉTITIONS	DEPARTEMENT	INTER-DÉPART	RÉGION
INDIVIDUELS	15/16 oct 2022 DATE LIMITE	19/20 nov. 2022 <i>Est - VALENCE</i> +TESTS NB 10/11	3/4 déc. 2022 Finalité régionale VENISSIEUX
		19/20 nov. 2022 <i>Ouest - RIOM</i> +TESTS NB 10/11	10/11 déc. 2022 Finalité nationale MONTLUCON
DUO/ENSEMBLES Et EQUIPES NAT	25/26 fév 2023 DATE LIMITE	18/19 mars 2023 <i>Est - TREVoux</i>	01/02 avril 2023 TF B et C TR CHAMBERY
		18/19 mars 2023 <i>Ouest - ECULLY</i>	22/23 avril 2023 Equipe NAT Duo et Ens. NAT TF A 7-9 ans Nat/Féd LYON
COUPE FORMATION 3 et 4			01/02 avril 2023 1ere étape CHAMBERY
			03/04 juin 2023 2ème étape CHAMBERY
OPEN INDIV/DUO/ENSEMBLE			03/04 juin 2023 CHAMBERY
COUPE AURA			3/4 déc. 2022 VENISSIEUX
			03/04 juin 2023 CHAMBERY

COMPETITIONS

LISTES DES GYMNASTES QUI DOIVENT CHANGER DE NIVEAU

- Les gymnastes ayant terminé dans les catégorie régionale Individuelle lors du championnat régional **2021-2022**:

- les 8 premières en catégorie 10/11, 12/13 et 14/15
- les 3 premières en catégorie 16/17 et 18+

devront matcher en Fédéral individuelle lors de la saison **2022-2023**.

- Les gymnastes ayant terminé dans les 6 premières lors du Championnat de France **2021-2022 de Boulogne sur Mer**, en catégories Fédérales devront matcher en NB ou NC lors de la saison **2022-2023**.
- Les gymnastes ayant participer en Nationales C lors du Championnat de France **2021-2022 de Boulogne sur Mer** devront matcher en NB lors de la saison **2022-2023**.

TR 2021/2022 => TF 2022/2023			TF 2021/2022 => NAT 2022/2023		
CAT.	NOM	CLUB	CAT.	NOM	CLUB
2012 / 2011	Sofia SAMORODOVA	Mions	2012 / 2011	Sibylle MENAND	Montluçon
	Imene MEFTAH	Grenoble	2010 / 2009	Marie BLANC	Corbas
	Marina ACHARD	Grenoble	2008 / 2007	Félix BAQUE	Valence
	Laurine GIREL	Chambéry		Elisa JACQUEMETTON	B/Bresse
	Violette GOUTAGNY	Mions		Clémentine VALENTIN	Montchat
	Loryne RAYNAUD	Mions	NC 2021/2022 => NB 2022/2023		
	InesBENABDERRAHMANE	Grenoble	2012 / 2011	Sacha COLAS	Allobroge
Ambre JACQUIER ZELLER	Montchat	Emma BRUN		Chambéry	
Mayline PONTON	Grenoble	Lou Ann DESGOUTTE		Lyon GR	
Alana GOUTEFFANGEAS	Montchat	Lucie ORCEL		GRBJ	
2010 / 2009	Marylou PERRAUD	Trevoux	2010 / 2009	Ludivine DUSSAUGE	Chambéry
	Lisa SCARINGELLA	Grenoble		Margaux FLANDIN	Ecully
	Nell PRIEUR	Grenoble		Salomé CINQUINO	B/ Bresse
	Lyna SENECHAL	Ambérieu		Andréa BOUIN	Ecully
	Célia ACRICHE	Grenoble	Lise GERARD	Ecully	
	Margot NOIRET	Lyon GR	Océanne BOILLOT	Chambéry	
	Cassy PHILIPPE JANON	Montchat	Cerise LUDMANN	Chambéry	
2008 / 2007	Elina AOUISSI	Valence	2008 / 2007	Lorenzo DI FRAGA	Valence
	Lilou VIAUD	Lyon GR		Margaux MARTINEZ	Chambéry
	Mathilde JULIEN	Valence		Ilhana MUJEZINOVIC	Vénissieux
	Emma TADEUSZ	Saint Fons		Lola GERMAIN	Bellegarde
	Anaëlle MAITRE	St Egreve	Elisa RIZZI	Bellegarde	
	Marielove HOFSTAERTTER	Crolles	Azelia HAMMACHE	Saint Fons	
	Sarah BERRA	Montchat	Lina COEHLO	Vénissieux	
2006 / 2005	Lucile DURSKI BERTRAND	Lyon GR	2006 / 2005	Verane DELCROIX	Montchat
	Lucie JAMON	Lyon GR		Carolyne STERPIONE	Chambéry
	Albane MONIER	B/Bresse		Sofia ROLLET	Saint Fons
2004 et av	Maelle LACROIX	B/Bresse	2004 et av	Marylou BOUTON	Bellegarde
	Amandine PUYDEBOIS	Montchat		Louna BOUFAMA	Chambéry
	Thyphaine GUERIN	Lyon GR		Wali REZAGUI	Grenoble
		Eva DECOT-ALBERT		Ecully	
		Océane MARICHEZ		Montchat	
		Flavie GERMAIN		Bellegarde	

- Les niveaux 2 se présentent en 2 étapes et seront gérés par les Départements :

- 1^{ère} Etape **DATE LIMITE** : 25/26 mars 2023
- 2^{ème} Etape **DATE LIMITE** : 20/21 mai 2023

Transmission des résultats à la responsable régionale PAS avant le 01 juin 2023.

- Les niveaux 3-4 se présentent en 2 étapes.
- Il est possible d'accéder directement au niveau 3 ou 4.
- Même si une gymnaste peut être engagée directement dans le niveau 3 ou 4, il est indispensable qu'elle ait acquis les éléments techniques des niveaux inférieurs.
- La validation du niveau 3 ou 4 est indispensable pour participer à la catégorie compétitive individuelle Nationale B 10-11 ans.
- Le niveau 4 correspond aux prérequis des catégories Avenir (filière Elite) et Nationale A, 12-13 ans (filière Performance).

NIVEAU	ETAPE 1	ETAPE 2
COUPE FORMATION 3	<p>9 Tests Physiques</p> <p>Le ML Enchaînement imposé au niveau national.</p> <p>Enchaînement LIBRE</p> <p>Ballon Avec 6 éléments "ESSENTIELS" CF3 45 sec à 1 min</p>	<p>Le ML Enchaînement imposé au niveau national.</p> <p>Tests Technique engin Avec 6 éléments "ESSENTIELS" CF3 sur Corde, Cerceau, Massues, Ruban</p>
COUPE FORMATION 4	<p>10 Tests Physiques</p> <p>Le ML LIBRE (Idem programme NAT 7-9)</p> <p>Enchaînement LIBRE</p> <p>Ballon (Idem programme NAT 7-9)</p> <p>Tests Techniques Corporels</p>	<p>Tests Techniques Corporels</p> <p>Tests Technique engin Avec 6 éléments "ESSENTIELS" CF4 sur Corde, Cerceau, Massues, Ruban</p>

Pour la saison 2022/2023, pour **LES GYMNASTES 7/9** il faut suivre en parallèle le programme CF3 ou CF4 pour participer aux compétitions mises en place. **Pour 10/11 ANS**, il faut avoir obtenu la CF3 ou CF4 pour participer aux compétitions Nationales 10/11 ans en individuel.

National 7/9 ANS Individuel

Cette catégorie sera une déclinaison du programme individuel Nat B 10-11 ans et les règles seront identiques.

Les gymnastes peuvent participer aux départements individuels en octobre, à l'inter-département individuel en novembre, à la région à finalité régionale en décembre

Ce programme donnera l'équivalence pour l'enchaînement ML et l'enchaînement engin pour les gymnastes présentant la CF4.

Individuel NATIONAL 7/9			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 45 sec. à 1'00			
Catégorie d'âge	Programme	Note D	Note E CODE FIG
*7/9 ans	M.L./Ballon	CODE FIG aménagé Programme dans la lettre GR 2022-2023 ML = 6 DC comptabilisées dont 2 combinaisons possibles (non obligatoires) Ballon =4 DC comptabilisées dont 1 combinaison possible (non obligatoire)	Note A Sur 8 pts

***Deux Palmarès (2015/2014 et 2013)**

Les individuels Nationales 7/9 ans peuvent s'engager seulement en Duo ou Ensemble Nationale.

Ouverts aux gymnastes :

- individuel Nationale 7/9 ans
- ou préparant la CF 3 ou 4 en parallèle

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en Février, à l'Inter-département Ensemble en Mars, à la Région en Avril.

DUO ou ENSEMBLE NATIONALE 7/9 ANS			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'45 à 2'00			
Duo : 2 gymnastes qui passent sur le praticable 3 engagements max			
Ensembles : 4 à 5 gymnastes +0,20 pt pour la 5ème gymnaste qui passe sur le praticable 6 engagements max			
Catégorie d'âge	Programme	Note D	Note E et A
7/9 ans	MASSUES	<p>Code FIG Ouvert aménagé</p> <p>Valeur des Difficultés non limitée</p> <p>Contrat obligatoire : 3 difficultés corporelles (1 de chaque GC), 2 échanges, + 1DB ou DE au choix Max 1 R</p> <p>2 ondes – 1 Combinaison de DB autorisée</p> <p>Min 1 de chaque type de Collabo</p> <p>Max 18 collabo</p>	CODE FIG

Autorisé pour tous les gymnastes des ensembles Fédéraux B et C ou Régionaux.

Ce programme est interdit :

- aux gymnastes des ensembles Fédérale A,
- aux gymnastes classés dans les 5 premières places en individuel National 9 ans (performances) et Régional sur la saison 2021-2022.

Les gymnastes peuvent participer aux départements individuels en octobre, à l'Inter-département Individuels en novembre, à la Région à finalité régionale en décembre.

REGIONALE INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' 00 à 1'30 (dès le mois d'octobre)			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé. Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 3 Diff dont 1 de chaque GC 2 ondes Combinaison interdite 2R MAX autorisées seulement avec les rotations verticales Un seul « R aménagé » autorisé, C'est-à-dire avec 2 rotations enchainées dont une sous l'envol de l'engin (valeur 0.10) dans ce cas, le changement d'axe ou de niveau et les autres critères additionnels ne comptent pas. DE : 7 MAX	Note A et E
10-11 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.50 points	CODE FIG
12-13 ans	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.50 points	CODE FIG
14-15 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 4.00 points	CODE FIG
16-17 ans	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 4.50 points	CODE FIG
18 ans et +	RUBAN	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 4.50 points	CODE FIG

Autorisé pour tous les gymnastes individuels Régionale.

Ce programme est interdit aux gymnastes :

- aux catégories individuelles Nationales /Fédérales et OPEN AURA.

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en Février, à l'Inter-département Ensemble en mars, à la Région en Avril (finale régionale avec Coupe AURA en Juin).

• **Duo :**

REGIONALE DUO Autorisé aux gymnastes des programmes REGIONALE INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'30 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D : CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 1 onde Combinaison et R Interdite Min 1 de chaque type de Collabo / Max 6 Collabo Interdit aux combinaisons de Collabo Le critère de distance est valable dès 6 mètres (0.20)	Note A et E
7-9 ans	CER	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE / MAX D= 3.00 points	CODE FIG
13 ans et -	BAL	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE / MAX D= 4.00 points	CODE FIG
Toutes Catégories	MAS	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 3 échanges, OBLIGATOIRE / MAX D=5.00 points	CODE FIG

• **Ensemble :**

Ensemble de 4 à 6 gymnastes (+0.20 par gymnaste supplémentaire au-dessus de 4 gymnastes) :

RÉGIONALE ENSEMBLE Autorisé aux gymnastes des programmes RÉGIONALE INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'30 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D : CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 1 onde Combinaison et R Interdite Min 1 de chaque type de Collabo / Max 6 Collabo Interdit aux combinaisons de Collabo Le critère de distance est valable dès 6 mètres (0.20)	Note E
7-9 ans	CER	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D= 3.00	CODE FIG
10-11 ans	BAL	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D= 3.00	CODE FIG
13 ans et -	BAL	CODE FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges / OBLIGATOIRE MAX D = 3.50	CODE FIG
15 ans et -	MAS/CER	CODE FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D =4.00	CODE FIG
Toutes Catégories	RUB/CER	CODE FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D =4.50	CODE FIG

OPEN INDIVIDUELS

Possibilité d'utiliser ce programme pour des Open Départementaux.

Autorisé pour tous les gymnastes des ensembles et duo OPEN AURA.

Ce programme est interdit aux gymnastes :

- ayant validé la CF 3 ou 4 dans la saison 2021/2022
- aux gymnastes préparant la CF3 ou CF4 sur la saison 2022/2023
- des ensembles fédérale et régionale,
- des duos fédérale et régionale,

Les gymnastes peuvent participer aux Opens Individuels des départements et à la région Open Individuels en Juin.

OPEN RÉGIONAL INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 0'45 à 1'00			
Catégorie d'âge	Programme	Note D Contenu DB : 3 Diff à 0.10 1 de chaque groupe corporel 2 pas de danse minimum (0,3 par pas de danse valable) Contenu DA : 1R max avec 1 rotation verticale seulement sous le vol de l'engin. 3 DE pour les 10/11 et -13 ans 5 DE pour les -15 et 16 et +	Note E Pas de note en A
7-9 ans	ML	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 2.00 pts 2 R max avec 2 rotations max (acro et/ou verticales)	CODE FIG
10-11 ans	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 2.00 pts	CODE FIG
13 ans et -	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 2.00 pts	CODE FIG
15 ans et -	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 3.00 pts	CODE FIG
16 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 3.00 pts	CODE FIG

OPEN DUO ET ENSEMBLE

Possibilité d'utiliser ce programme pour des Open Départementaux.

Autorisé pour tous les gymnastes individuels OPEN AURA.

Ce programme est interdit aux gymnastes :

- Engagés en individuel Régionale ou Fédérale.

Les gymnastes peuvent participer aux Open Ensemble départementaux et à la région Open Ensemble en juin.

• Duo :

OPEN DUO Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme	Note D/CODE FIG aménagé 3 Diff à 0.10 1 de chaque groupe corporel 1 onde 2 pas de danse minimum (0,3 par pas de danse valable) Combinaison et R Interdite Min 1 de chaque type de Collabo / Max 6 Collabo Interdit aux combinaisons de Collabo	Note E Pas de note en A
13 ans et -	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange OBLIGATOIRE MAX D = 3.00	CODE FIG
14 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 3.50	CODE FIG

• Ensemble :

Ensemble de 3 à 6 gymnastes (+0.20 par gymnaste supplémentaire au-dessus de 3 gymnastes)

OPEN RÉGIONAL ENSEMBLE Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme	Note D/CODE FIG aménagé 3 Diff 1 de chaque groupe corporel 1 onde 2 pas de danse minimum (0,3 par pas de danse valable) Combinaison et R Interdite Min 1 de chaque type de Collabo / Max 6 Collabo Interdit aux combinaisons de Collabo	Note E Pas de note en A
13 ans et -	LIBRE	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange OBLIGATOIRE MAX D= 3,00	CODE FIG
14 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 3.50	CODE FIG



• 2 **COMPÉTITIONS** en **INDIVIDUELLES** :

- **SUR REGION FINALITE REGIONALE INDIV (en Décembre)**
- **SUR REGION OPEN / CF3/ CF4 (en Juin)**

Equipe composée de 4 gymnastes

3 catégories possibles :

- - 13 ans (4 gymnastes de - 13ans)
- + 13 ans (4 gymnastes de + 13ans)
- Mixte (2 gymnastes de -13ans et 2 gymnastes de +13ans)

Le classement est établi à la suite de l'addition des 3 meilleures notes de l'équipe.

Une même gymnaste peut être engagée dans une équipe de chaque catégorie.

Plusieurs équipes par club sont autorisées.

• 1 **COMPÉTITIONS** en **ENSEMBLES** :

- **SUR REGION OPEN / CF3/ CF4 (en Juin)**
- ✓ **DUO et Ensembles Régionales divisées en 2 catégories :**
 - - 13 ans
 - + 13 ans

Plusieurs équipes par club sont autorisées.

- ✓ **Ensembles Fédérales B divisées en 2 catégories :**
 - - 13 ans
 - + 13 ans

Plusieurs équipes par club sont autorisées.

FORMATIONS DES GYMNASTES

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

CPR GYMNASTES

- 22-23-24 octobre 2022 à Vichy : Perfectionnement des enchaînements individuels (5 gymnastes/club + 1 entraîneur obligatoire) – 50 gymnastes maximum

CPR JEUNESSE

Regroupements :

- 18 sept. 2022 à Chambéry : NAT **7/9 ans et 10/11 ans**
- 05 Mars 2023 à Vénissieux : **CF 3 et CF 4**
- 21 Mai 2023 à Vénissieux : **CF 3 et CF 4**

FORMATIONS JUGES ET CADRES

Intera GYM 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 – Coordonnatrice Formations – 07 71 89 66 76 - e.david@interagym-formation.com