



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE BROCHURE TECHNIQUE 2020 - 2021



Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique

10, avenue Viviani 69200 VENISSIEUX | 04 78 00 88 85 | contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr

auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr

COMMISSION TECHNIQUE

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
GENIN Barbara	Responsable Technique GR	06 27 23 38 10	geninbarbara@gmail.com
BRET Isabelle	Formation des cadres		bretisabelle@gmail.com
CARSAC Blandine	Formation des gyms	06 95 63 99 11	blandine.carsac@free.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	cathypontonnier@gmail.com
TURCITU Mariana	CF 2, 3 ,4	06 33 04 03 63	turcitumariana@gmail.com

PERSONNES RESSOURCES

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
FORTE Alain	Référent GR comité directeur CAURAG	06 11 95 65 36	fortelain.is@gmail.com

REFERENTES DEPARTEMENTALES

Département	Nom	Prénom	Tél	Mail
Ain	VINCENT	France-Line	06 16 96 60 20	franceline.vincent@aliceadsl.fr
Allier	PONTONNIER	Cathy	06 18 90 70 05	cathypontonnier@gmail.com
Ardèche/Drôme	CORNEILLE	Emilie	06 26 61 75 74	emi.valencegr@gmail.com
Cantal	Pas de GR			
Isère	BARON CHABERT	Agnès	06 81 00 31 81	agnesbc38@gmail.com
Loire				
Haute-Loire	BONY	Jennifer	06 64 96 58 45	catseyes_gr42@hotmail.com
Puy de Dôme	CARSAC	Blandine	06 95 63 99 11	blandine.carsac@free.fr
Rhône	DECOURT	Séverine	06 20 37 43 96	as.decourt@wanadoo.fr
Savoie	LAFFAGE	Alexia	06 68 70 33 16	alex.laffage@free.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 2020-2021 – 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 2020/2021

COMPÉTITIONS	DEPARTEMENT	INTER-DÉPART	RÉGION
INDIVIDUELS	7/8 Nov 2020	14/15 nov. 2020 <i>Est - Chambéry</i>	5/6 déc. 2020 Finalité régionale <i>Bourg en Bresse</i>
		14/15 nov. 2020 <i>Ouest - Gannat</i>	12/13 déc. 2020 Finalité nationale <i>Riom</i>
			19/20 juin 2020 Grand Prix Valence
NATIONALES B 10/11 ans			25 nov. 2020 TESTS PHYS + MORPHO
ENSEMBLES	27/28 fév. 2021 DATE OBLIGATOIRE	20/21 mars 2021 <i>Est - Fontaine</i>	24/25 avril 2021 Finalité nationale <i>Bourg de Péage</i>
		20/21 mars 2021 <i>Ouest - Bellerive</i>	8/9 mai 2021 Finalité régionale <i>Fareins</i>
			19/20 juin 2020 Grand Prix Valence
COUPE FORMATION 2 et 3		06/07 mars 2021 DATE OBLIGATOIRE	8/9 mai 2021
COUPE FORMATION 4		MERCREDI 25 nov. 2020 Tests PHYS+MORPHO	8/9 mai 2021

COMPETITIONS

LISTES DES GYMNASTES QUI DOIVENT CHANGER DE NIVEAU

Les gymnastes ayant terminé dans les 5 premières en catégorie régionale Individuelle lors du championnat régional 2019-2020 devront matcher en Fédéral individuelle lors de la saison 2020-2021.

Pour rappel :

- les gymnastes ayant participé en Nationales C lors du Championnat de France 2019-2020 de Reims devront matcher en NB lors de la saison 2020-2021.
- les gymnastes ayant terminé dans les 6 premières lors du Championnat de France 2019-2020 de Reims, en catégories Fédérales devront matcher en NB ou NC lors de la saison 2020-2021.

TR 2019/2020 => TF 2020/2021			TF 2019/2020 => NAT 2020/2021		
CAT.	NOM	CLUB	CAT.	NOM	CLUB
2010 / 2009	JOLY Estelle	Chassieu	2010 / 2009	VERMOREL Clara	Valence
	MANZATO Lilou	Chambéry		MANUSE Lola	Chambéry
	PERRET Loan	Bellerive	2008 / 2007	GACHET Alycia	Riom
	LUDMANN Cerise	Chambéry		BOISSEAU Flora	B/ Bresse
	SANVILLE Mélissa	Vénissieux	2006 / 2005	BOURHIS Léonie	Lyon GR
HAMMACHI Célia	Vénissieux				
2008	CHALAS Lison	Montélimar	NC 2019/2020 => NB 2020/2021		
	TACCA Méline	Vénissieux	2010 / 2009	LE JAMTEL Sarah	Chambéry
	FAVRE Alicia	Bellegarde		ABBAD Alessia	Chambéry
	PORTAY Mallorie	Montchat	HAVAMEKIAN Marie	Valence	
2007	VALENTIN Clémentine	Montchat	2008 / 2007	BADEY Justine	Lyon GR
	PIRELLO BRINVILLIER	Saint Fons		SZYMANSKA Candice	Saint Fons
	JUIGNET NICOLAS Jade	Salésienne		CHALAYER Aurore	Ecully
	TADEUSZ Emma	Saint Fons	BERTHOLET Isaure	Saint Fons	
2006	JACQUEMETTON Elisa	B/Bresse	2006 / 2005	SUBLET Maelys	Corbas
	LABIDI Inès	Lyon GR		FROIDEVAU Violette	Grenoble
	AVOT Laetitia	Crolles		DEFUDES Capucine	Lyon GR
	FAYOLLE Cléa	Monistrol		ROGNON Lucie	Grenoble
	JOHANY Lily	Valence		SOSCIA Elisa	Allobroge
2005	WEHRLIN Lilou	Salésienne	2004 / 2003	NONGLATON Jade	Chambéry
	FALIU Faustine	Valence		BOUNIE Marion	Ecully
	ERNOULD Pauline	Salésienne		GEORGES Manon	Chambéry
	PRESTAVOINE Justine	Caluire	CHUZEVILLE Marlène	Bourgoin	
	VINCENT Jade	Montaud	2002 et av	DUPARC Jeanne	Annecy
BENDHAMANE Sihem	Saint Fons	ESPINO Fiona		Chassieu	
2004 / 2003	JANNAUD Mélissa	Moins	REBORA Laurine	B/ Bresse	
	HERMANN Natacha	Caluire	NB 2019/2020 => NA 2020/2021		
	GISBERT Elisa	Aubenas	2010 / 2009	COTRO RODRIGUEZ	Chambéry
	BOUCHUT Clarisse	Montchat		FORESTIER Adélie	Chambéry
LASSET Salomé	Riom	2004 / 2003	AUGUSTIN Lou	Chambéry	
DROGUE Nathalie	Crolles				
2002 et av	CHILLON Cyntia	Crolles	2002 et av	SAUDER Gaelle	Annecy
	FARNIER Clémence	Lyon Rugy			
	CHIZAT Lucile	Montanay			
	WEHRLIN Pauline	Salésienne			

COUPE FORMATION

- Les niveaux 2-3-4 se présentent en 2 étapes.
- Il est possible d'accéder directement au niveau 2, 3 ou 4.
- Même si une gymnaste peut être engagée directement dans le niveau 2, 3 ou 4, il est indispensable qu'elle ait acquis les éléments techniques des niveaux inférieurs.
- **La validation du niveau 2** est nécessaire pour participer à la catégorie compétitive **individuelle Fédérale 10-11 ans**.
- **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 2	<p>6 Tests Physiques</p> <p>Le ML Enchaînement imposé au niveau régional</p> <p>L'engin « Programmé » MASSUES</p>	<p>Le ML Enchaînement libre, avec 8 éléments imposés au niveau national</p> <p>L'engin « Surprise » Séquence apprise quelques jours avant, avec 3 éléments du répertoire.</p>
COUPE FORMATION 3	<p>9 Tests Physiques</p> <p>Le ML Enchaînement imposé au niveau national.</p> <p>L'engin « Programmé » BALLON Enchaînement imposé au niveau national</p>	<p>Le ML Enchaînement imposé au niveau national.</p> <p>L'engin « Surprise » Enchaînement imposé au niveau national, communiqué un mois avant.</p>
COUPE FORMATION 4	<p>13 Tests Physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Écart droit - écart gauche - écart facial - fermeture T/J - pont - pointes - épaules - flamingo - détente - sautillés - course - denisiuk 	<p>L'improvisation</p> <p>Le ML</p> <p>Enchaînement Libre (45 sec à 1 minute) contenu décliné du programme national individuel 7/9 ans</p> <p><u>3 Enchaînements Imposés :</u> BALLON, MASSUES, RUBAN</p>

DATE	LIEU	ACTION	PROGRAMME	ENCADREMENT
MERCREDI 25 novembre 2020	VENISSIEUX 10h30 – 14h00	TESTS CF 4	Tests Physiques et Morphologiques	Mariana Turcitu
6 ou 7 mars 2021	?	AUVERGNE	1ère étape CF 2 et 3 Tests physiques et techniques	Marion Larroque
6 ou 7 mars 2021	?	ISERE DROME ARDECHE	1ère étape CF 2 et 3 Tests physiques et techniques	Aurélie Michel Nelly Peinetti
6 ou 7 mars 2021	?	AIN SAVOIE HAUTE-SAVOIE	1ère étape CF 2 et 3 Tests physiques et techniques	Pamela Manuse Isabelle Bret Julie Barbier
6 ou 7 mars 2021	?	RHONE LOIRE	1ère étape CF 2 et 3 Tests physiques et techniques	Justine Layeux
8 mai 2021	?	REGION	2 ^{ème} ETAPE CF 2, 3 et 4 Tests techniques	Mariana Turcitu Pamela Manuse Isabelle Bret

PROGRAMMES COMPETITIFS REGIONAUX

LES GYMNASTES 7/9 ET 10/11 ANS qui ont été engagé en CF2, 3 ou 4 dans la saison (2019/2020) peuvent être engagées dans les compétitions individuelles (National ou Fédéral).

PROGRAMMES COMPETITIFS 7/9 ANS NATIONAL

- **Individuel National 7/9 ans :**

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

- Pour les 7-8 ans (2014/2013) :

Il faut avoir été engagé à la CF3 ou CF4 dans la saison (2019/2020) ou présenter en parallèle les programmes CF3 ou CF4 dans leur intégralité durant la même saison.

- Pour les 9 ans (2012) :

Il faut avoir validé la CF3 (Ruban Bleu) ou la CF4 (Ruban Jaune ou Doré) dans la saison (2018/2019) ou avoir été engagé en CF3 ou CF4 dans la saison (2019/2020).

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

Individuel NATIONAL 7/9 Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Liste de difficultés proposées pour les Nat. 10/11 ans. 2 équilibres, 2 rotations dont un pivot et 2 sauts dont un en battement tendu. 4 pas de danse max <u>Nouveau</u> : Des combinaisons de 2 rotations, 4 maximums, comptabilisées comme les « Risques » avec engin, avec le critère additionnel de 0.10 pour changement d'axe et/ou de niveau. Pas de rotations identiques (sauf en série sur une même combinaison). Exemples : 2 déboulés= 0.20 ; Souplesse avant + tour fessier=0.20+0.10=0.30. Obligation d'intégrer une onde complète du corps au minimum.	Note E
7/8 ans	M.L.	CODE FIG aménagé 6 difficultés corporelles max validées, MAX D = 5.00 points	CODE FIG
9 ans	ML/Ballon	CODE FIG aménagé 8 difficultés corporelles max validées pour M.L., 6 difficultés corporelles max validées pour Engin	CODE FIG

Deux Palmarès (2014/2013 et 2012)

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

- **Ensemble National 7/9 ans:**

Ouverts aux gymnastes :

- individuel Nationale 7/9 ans
- ou préparant la CF2-3 ou 4 en parallèle

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en février, à l'Inter-département Ensemble en mars, à la Région en mai.

Ensemble de 4 à 5 gymnastes (+0.20 par gymnaste supplémentaire au-dessus de 4 gymnastes) :

ENSEMBLE NATIONAL 7/9 ANS Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Difficultés sans limite de valeur Min 1 pas de danse - Min 4 Coll R/CR et +AUTORISE	Note E
7/9 ans	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE	CODE FIG

- **Duo National 7/9 ans :**

Ouverts aux gymnastes :

- individuel Nationale 7/9 ans
- ou préparant la CF2-3 ou 4 en parallèle

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en février, à l'Inter-département Ensemble en mars, à la Région en mai.

DUO NATIONAL 7/9 ANS Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Difficultés sans limite de valeur Min 1 pas de danse - Min 4 Coll R/CR et +AUTORISE	Note E
7/9 ans	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE	CODE FIG

FEDERALE DUO

Autorisé pour tous les gymnastes individuels Fédérale.

Ce programme est interdit aux gymnastes :

- aux catégories individuelles Régionales et OPEN AURA.

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en février, à l'Inter-département Ensemble en mars, à la Région en mai.

FEDERALE DUO Autorisé aux gymnastes des programmes FEDERALE INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées. Min 1 pas de danse – Min 4 Coll R/CR et +AUTORISE	Note E
13 ans et moins	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 5.00 points	CODE FIG
14 ans et plus	CER/MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 3 échanges, OBLIGATOIRE MAX D = 6.00 points	CODE FIG

TROPHEE REGIONAL INDIVIDUELS

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 2019-2020.

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' 15 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 Min : 2 pas de danse 1 R max validée R à 0.10 avec une rotation, rattrape 2ème rotation autorisée DE Pas de Min, pas de Max	Note E
10-11 ans	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 2.00 points	CODE FIG
12-13 ans	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 2.50 points	CODE FIG
14-15 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 2.50 points	CODE FIG
16-17 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.00 points	CODE FIG
18 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.00 points	CODE FIG

REGIONALE DUO

Autorisé pour tous les gymnastes individuels Régionale.

**Ce programme est interdit aux gymnastes :
- aux catégories individuelles Fédérales et OPEN AURA.**

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en février, à l'Inter-département Ensemble en mars, à la Région en mai.

REGIONALE DUO Autorisé aux gymnastes des programmes REGIONALE INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 1 pas de danse - Min 4 Coll C - CC - C 2 flèches Brochure Nationale R INTERDITE 1 CR ou CRR AUTORISEE	Note E
13 ans et -	CER	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

Tableau des collaborations de la vie Fédérale Code FIG 2017

REGIONALE ENSEMBLE

Autorisé pour tous les gymnastes individuels Régional.

**Ce programme est interdit aux gymnastes :
- aux gymnastes engagés en individuel Fédéral ou OPEN AURA.**

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en février, à l'Inter-département Ensemble en mars, à la Région en mai.

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 : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 1 pas de danse - Min 4 Coll C - CC - C 2 flèches Brochure Nationale R INTERDITE 1 CR ou CRR AUTORISEE	Note E
10-11 ans	COR	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D= 3.00	CODE FIG
13 ans et -	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange OBLIGATOIRE MAX D = 3.50	CODE FIG
15 ans et -	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D =4.00	CODE FIG
Toutes catégories	COR/BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D =4.50	CODE FIG

Tableau des collaborations de la vie Fédérale Code FIG 2017

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 2018/2019
- des ensembles fédérale et régionale,
- des duos fédérale et régionale,
- engagés en catégories Performance sur la saison 2019/2020.

Les gymnastes peuvent participer aux départements individuels en octobre, à l'Inter-département Individuels en novembre et au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes (sur le même programme).

OPEN RÉGIONAL INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme	Note D	Note E
		contenu D1/D2 : 3 Diff à 0.10 = 1 de chaque groupe corporel 2 pas de danse minimum contenu D3/D4 : 0.20 par élément technique fondamental 0.20 par lancer et rattrapé (moyen ou grand) Les DE et les R ne sont pas interdites mais elles auront la valeur de 0.20 (quels que soient les critères)	
7-9 ans	ML	CODE FIG aménagé 3 difficultés MAX D = 1.20 pts	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
Toutes catégories	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 3.00 pts	CODE FIG

0.20 par élément technique fondamental : exemples 3 roulés différents au ballon ; tous seront validés à 0.20 par roulé parce qu'ils sont différents.

OPEN DUO

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 catégories Performance sur la saison 2019/2020
- engagés en individuel Régionale ou Fédérale.

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en février, à l'Inter-département Ensemble en mars et au Grand Prix AURA (sur le même programme).

OPEN DUO Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D/CODE FIG aménagé 3 Diff à 0.10 = 1 de chaque groupe corporel Min 1 pas de danse - Min 4 Coll C - CC - C 2 flèches Brochure Nationale R, CR et CRR Interdites	Note E
7/9 ans	LIBRE (Engin)	CODE FIG aménagé 3 difficultés, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 2.50	CODE FIG
13 ans et -	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 3.50	CODE FIG
Toutes catégories	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 3 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 4.50	CODE FIG

Tableau des collaborations de la vie Fédérale Code FIG 2017



**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 catégories Performance sur la saison 2019/2020
- engagés en individuel Régional ou Fédéral.

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en février, à l'Inter-département Ensemble en mars et au Grand Prix AURA (sur le même programme).

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

OPEN RÉGIONAL ENSEMBLE			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D/CODE FIG aménagé 3 Diff 1 de chaque groupe corporel Min 1 pas de danse – Min 4 Coll C – CC – C 2 flèches Brochure Nationale R, CR et CRR Interdites	Note E
7/9 ans	ML LIBRE	3 difficultés corporelles OBLIGATOIRE MAX D = 2 pts	
13 ans et -	LIBRE	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D= 2.50	CODE FIG
Toutes catégories	LIBRE	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 3.50	CODE FIG

Tableau des collaborations de la vie Fédérale Code FIG 2017

COUPE AURA CLUB
(1 SEULE COMPETITION : LORS DE LA REGION FINALITE REGIONALE INDIV)

Cette coupe aura sa finalité sur la Région finalité Régionale indiv

Chaque club peut proposer une équipe formée de :

- ✓ 3 Individuels Nationales MAX (non obligatoire)
- ✓ 3 Individuels Fédérales

Il est possible de mettre des fédérales à la place des nationales (si pas de nationale dans le club) et possible de mettre des régionales à la place des fédérales (si manque de gymnastes).

Parmi les 6 gymnastes il faut 3 gymnastes + 13 ans MAX (non obligatoire) et 3 gymnastes -13 ans

- ✓ Les 6 notes seront prises en compte pour le classement
- ✓ Chaque équipe CLUB devra proposer au moins 1 juge

1 seule équipe par club autorisée

GRAND PRIX AURA

Seulement les programmes OPEN et la coupe AURA DEPARTEMENTALE

COUPE AURA DEPARTEMENTALE (GRAND PRIX)

Chaque département peut proposer une équipe formée de :

- ✓ 2 Individuels Nationales MAX (non obligatoire)
- ✓ 2 Individuels Fédérales
- ✓ 2 Individuels Régionales

Parmi les 6 gymnastes il faut 3 gymnastes + 13 ans MAX (non obligatoire) et 3 gymnastes -13 ans

- ✓ Les 6 notes seront prises en compte pour le classement
- ✓ Chaque équipe départementale devra proposer au moins 2 juges

FORMATIONS DES GYMNASTES

CPR GYMNASTES

- 18-19-20 octobre 2020 à Vichy : **Perfectionnement des enchaînements individuels**
(5 gymnastes/club + 1 entraîneur obligatoire) – 40 gymnastes maximum

CPR JEUNESSE

Regroupements ouverts pour toutes les gymnastes **2011 / 2012 / 2013**

- 19 Décembre 2020 à Vénissieux : **Détection gymnastes**
- 20 Février 2021 à Vénissieux : **Perfectionnement**
- 28 mars 2021 à Saint Fons : **Perfectionnement**
- 30 mai 2021 à Saint Fons : **Sélection gymnastes**



DISPOSITIF REGIONAL D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU

PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT POUR LES GYMNASTES NAT 10/11 ANS.

GYMNASTES IDENTIFIEES NAT B 10/11 :

MONTET Maelia	CHAMBERY	2010
BAIGUE Sarah	CHAMBERY	2010
ELODIE Inaya	GRBJ	2010
TISSERAND Louise	BOURG EN BRESSE	2010

NOUVELLE SELECTION : Une sélection ouverte pour toutes les gymnastes Nat B 10/11 est organisée le 13 septembre 2020 à VENISSIEUX.

Cette sélection sera basée sur :

- des Tests Physiques (souplesse des jambes, pont, fermeture T/J, épaules, denisiuk, détente et sautillés à la corde)
- des Tests Techniques : - Corporelle (liste des diff. NAT B 10/11 ans)
- Engin (5 DE et 2 EDR)
- présentation d'un enchaînement

Les gymnastes sélectionnées, sont obligées de participer à l'ensemble des regroupements proposés.

DATE	LIEU	ACTION	PROGRAMME	ENCADREMENT
13/09/2020	VENISSIEUX 10h00 – 16h30	Sélection des gymnastes non identifiées	TESTS PHYSIQUES et TECHNIQUES	Mariana Turcitu Cannelle Coppin Marion Larroque Sylvie Didone
27/09/2020	VENISSIEUX ou SAINT FONS 9h30 – 16h30	Regroupement	DANSE Travail Diff Corporelles Technique engins	Charléne Richaud (Prof de danse) Marion Larroque Mariana Turcitu Cannelle Coppin Sylvie Didone
04/10/2020	CHAMBERY 9h30 - 16H30	Regroupement	DANSE Perfectionnement des enchaînements	Charléne Richaud Cannelle Coppin Sylvie Didone Mariana Turcitu Marion Larroque
Du 17 au 19/10/2020	VICHY	STAGE + Sélection Equipe Régionale	Danse et travail chorégraphique Technique engins Perfectionnement des enchaînements Préparation Physique	Charléne Richaud Marion Larroque Cannelle Coppin Sylvie Didone
08/11/2020	CHAMBERY 9h30 – 16h30	Regroupement	DANSE Travail Diff Corporelles et technique engin Perfectionnement des enchaînements	Charléne Richaud Cannelle Coppin Sylvie Didone Mariana Turcitu Marion Larroque

22/11/2020	VENISSIEUX ou SAINT FONTS 9h30 – 16h30	Regroupement	DANSE Technique engins Perfectionnement des enchainements	Charlène Richaud Sylvie Didone Marion Larroque Cannelle Coppin Mariana Turcitu
MERCREDI 25/11/2020	VENISSIEUX 10h30 – 14h00	TESTS NAT B 10/11	T. Physiques et Morphologiques	Mariana Turcitu Cannelle Coppin Marion Larroque
17/01/2021	VENISSIEUX ou SAINT FONTS 9h30 – 16h30	Regroupement NAT B 10/11 + AVENIRS	DANSE Technique engins Perfectionnement des enchainements	Charlène Richaud Sylvie Didone Mariana Turcitu Cannelle Coppin Marion Larroque

PROGRAMME DETECTION ET AVENIR

DATE	LIEU	ACTION	PROGRAMME	ENCADREMENT
19/12/2020	VENISSIEUX 9h30 – 16h00	DETECTION JEUNESSE	Travail Diff Corporelles Technique engins Tests	Sylvie Didone Mariana Turcitu Cannelle Coppin Marion Larroque
20/02/2021	VENISSIEUX 9h30 – 16h00	Regroupement AVENIRS	Travail Diff Corporelles Technique engins Perfectionnement des enchainements	Charlène Richaud Mariana Turcitu Cannelle Coppin
	VENISSIEUX 10h30 – 16h30	Regroupement JEUNESSE	Travail Diff Corporelles Technique engins	Charlène Richaud Marion Larroque Sylvie Didone
28/03/2021	SAINT FONTS 9h30 – 16h00	Regroupement AVENIRS	Travail Diff Corporelles Technique engins Perfectionnement des enchainements	Charlène Richaud Mariana Turcitu Cannelle Coppin
	SAINT FONTS 10h30 – 16h30	Regroupement JEUNESSE	Travail Diff Corporelles Technique engins Travail d'improvisation	Charlène Richaud Marion Larroque Sylvie Didone
30/05/2021	SAINT FONTS 10h30 – 16h30	REGION Stage de sélection gymnastes DRA 2011/2012	Tests techniques	Mariana Turcitu Marion Larroque Cannelle Coppin Sylvie Didone

FORMATIONS JUGES ET CADRES

InteraGYM Formation a pour vocation de former des personnes, bénévoles ou salariées, dans le domaine des activités gymniques. Cinq 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 :

- Martial GIGLIOLI – Responsable Formations – 06 45 82 89 35 - m.giglioli@interagym-formation.com
- Emilie DAVID – Informations et Logistique – 07 71 89 66 76 - e.david@interagym-formation.com