

Brochure Technique

P.A.C.A

SAISON 2021/2022



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**
- P9 et 10. Contenu du Programme Régional**
- P11 et 12. Formation des juges**
- P13. Formation des cadres**
- P14. Programme d'animation ACCESS Gym GR**
- P15 et 16. La CF 1, 2 et 3**
- P16 et 17. La CF 4**
- P17. P.A.S.**

CONTACTS

Délégué Administratif Régional

M. Dominique BOISTEAUX

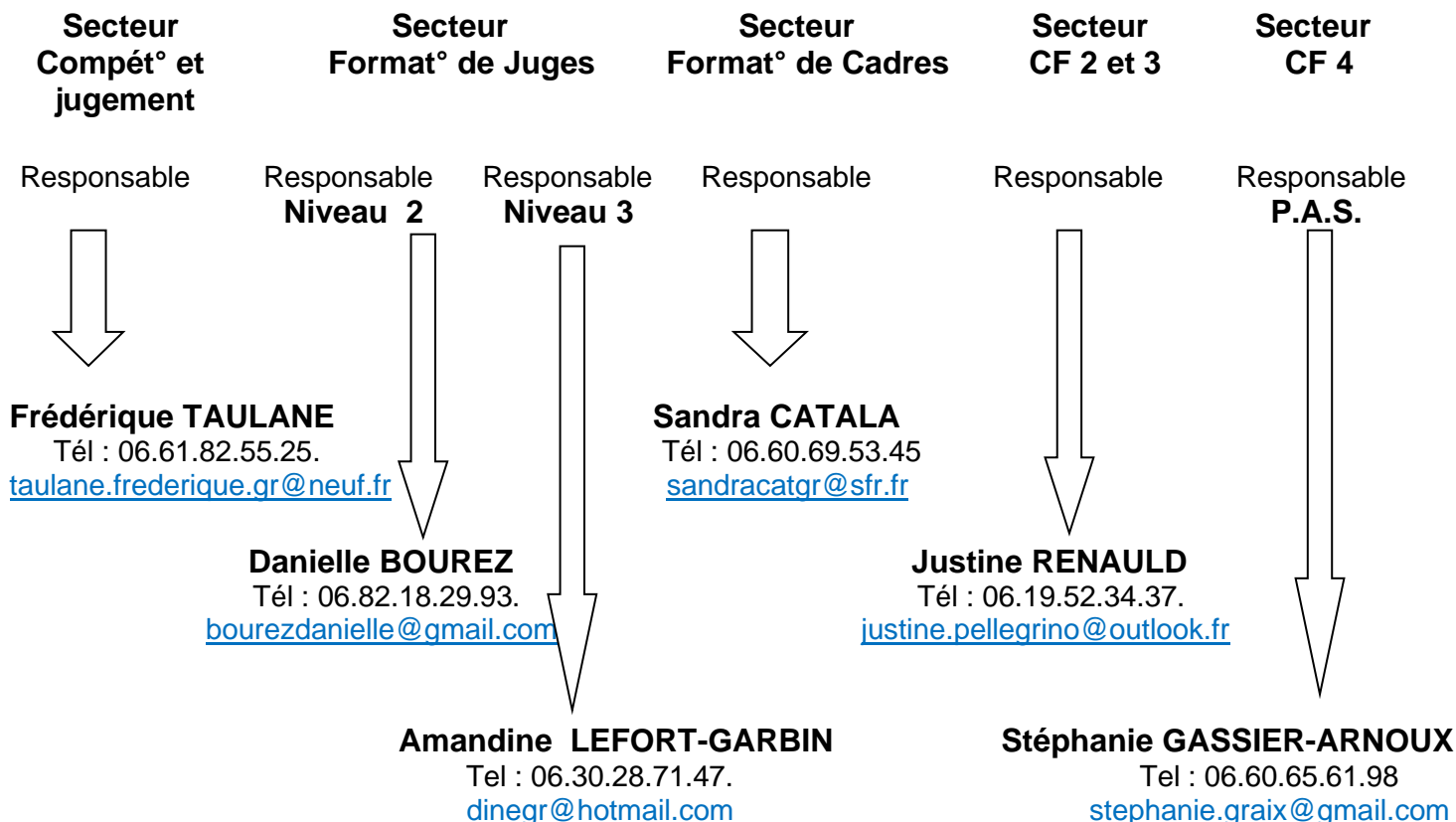
dominique.boisteaux@free.fr

Déléguée Technique Régionale

Mme Sandra CATALA

Tél : 06.60.69.53.45

sandrakatqr@sfr.fr



COMPETITIONS

1. Calendrier des compétitions :

Inter-Département des Individuelles : Performance, Fédéral et Régional

Samedi 13 et Dimanche 14 Novembre 2021

Région des Individuelles : Performance, Fédéral et Régional

Samedi 11 et Dimanche 12 Décembre 2021

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

Samedi 26 et Dimanche 27 Mars 2022

Région des Nationales Ensembles/ Duos, Régional Ensembles/Duos et Performance Ensembles et duo 7-9 ans

Samedi 23 et Dimanche 24 Avril 2022

Inter-Département des Ensembles Fédéraux A, B et C, Duos Féd A, Fédéraux Ensembles 7-9 ans

Samedi 2 et Dimanche 3 Avril 2022

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

Samedi 7 et Dimanche 8 Mai 2022

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 22 octobre 21 :** pour l'Inter-Dept des Individuelles.
- **avant vendredi 19 novembre 21 :** pour la Région des Individuelles.

- **avant vendredi 4 mars 22 :** pour l'Inter-Dept des Nationales Ensembles/ Duos, Région Ensembles/Duos B et Performance Ensembles et duos 7-9 ans.
- **avant vendredi 1 avril 22 :** pour la Région des Nationales Ensembles/ Duos, Région Ensembles/Duos B et Performance Ensembles et duos 7-9 ans.

- **avant vendredi 4 mars 22 :** pour l'Inter-Dept des Ensembles Fédéraux A, B et C, Duos Féd, Région duo A et Fédéraux Ensembles 7-9 ans
- **avant vendredi 8 avril 22 :** pour la Région des Ensembles Fédéraux A, B et C, Duos Féd, 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 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'emmener 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.

<u>Répartition du jury :</u>	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 et selon les engagements.

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 :

Ref. : Règlement technique national GR 2021-2022

6.1. Des gymnastes P44

6.2. Des entraîneurs P45

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 P46

6.4. Du matériel P47

7. Nationale par Equipe :

Ref : Lettre FFGym GR 2021-2022 p 25 et Règlement Technique national GR 2021-2022 p 31 et 32

8. Programme Régional 2021/2022 :

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. **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 +
	2012-2011	2010-2009	2008-2007	2006-2005	2004 ...
	Ballon				
		Cerceau			
			Ruban		
				Corde	
					Libre

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

Régional Duo (RD)	13 ans et moins	TC
	2012-2011-2010-2009	2008 et +
	Massues	
		Cerceau/Ruban

Régional Ensemble : Saison 2021/2022

Ce programme est **interdit** aux gymnastes **Individuelles Fédérales** et aux gymnastes engagées dans le programme **Régional Individuel**. Enchaînement libre de 3 à 8 gymnastes.

Ensemble (RE)	10-11 ans	12-13 ans et -	14-15 ans et -	16 ans et +
	2012-2011	2010-2009	2008-2007	2006...
	Ballons			
		Massues		
			Cordes/Cerceaux	
			Ballons/Cerceaux	

Programme 7/9 ans :

Ce programme est dédié aux **gymnastes nées en 2015-2014 et 2013**. Les pré-requis et le contenu sont dans la lettre FFGym GR 2021-2022 p 6.

Programmes 7-9 ans				
		7 ans	8 ans	9 ans
		2015	2014	2013
Performance	Individuel	ML (et Massues) voir lettre FFGYM P.6		
	Ensemble Performance/ Duo	Cerceaux		
Fédéral	Ensemble Fédéra/Duo	Ballons		

Contenu du Programme Régional PACA Saison 2021-2022

Régional Individuel			
Catégorie d'âge	1 enchainement	Note D : CODE FIG aménagé Difficultés à 0.10 autorisées uniquement 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, Musiques avec paroles autorisées, de 1' à 1'30	Note E Sur 12 pts
10-11 ans	Ballon	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, MAX D = 2.50	CODE FIG
12-13 ans	Cerceau	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, MAX D = 3.00	CODE FIG
14-15 ans	Ruban	CODE FIG Aménagé 4 difficultés corporelles max, MAX D = 3.00	CODE FIG
16-17 ans	Corde	CODE FIG Aménagé 5 difficultés corporelles max, MAX D = 3.50	CODE FIG
18 ans et +	Libre	CODE FIG Aménagé 5 difficultés corporelles max, MAX D = 4.00	CODE FIG

Régional Duo

Catégorie d'âge	1 enchainement	Note D : CODE FIG aménagé Difficultés à 0.10 autorisées + liste des difficultés autorisées en Fédéral Individuel (1 de chaque GC) Min 1 pas de danse, Max 1 R - Min 4 Collaborations Musiques avec paroles autorisées, de 1'30 à 1'45	Note E Sur 12 pts
13 ans et -	Massues	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 4.00	CODE FIG
TC	Cerceau/Ruban	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 3 Echanges, MAX D = 5.00	CODE FIG

Régional Ensemble

Catégorie d'âge	1 enchainement	Note D : CODE FIG aménagé Difficultés autorisées à 0.10 uniquement + éléments corpo 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 Sur 12 pts
10-11 ans	Ballons	CODE FIG Aménagé 2 difficultés corporelles max + 1 élément corporel, 1 Echanges, MAX D = 3.00	CODE FIG
12-13 ans	Massues	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 1 Echanges, MAX D = 3.50	CODE FIG
14-15 ans	Cordes/Cerceaux	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 4.00	CODE FIG
TC	Ballons/Cerceaux	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 4.50	CODE FIG

FORMATION DE JUGES

**IMPORTANT ! Les formations doivent être réglées au moment de l'inscription.
Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'absence ou d'arrêt.**

Nouveauté !

FORMATION NIVEAU 1

Dès cette année, le Comité Régional PACA gère l'intégralité de la formation de juges niveau 1 (*inscriptions, règlements, formations, examens*). Les convocations seront envoyées par le Comité PACA mais les formations de juges resteront dans les Départements afin de préserver la proximité de nos juges inscrits.

- Candidature :
 - Etre licencié FFGym 2022
 - Atteindre dans l'année, l'âge exigé pour l'examen (14 ans)

- Inscription avant le 8 Septembre 2022

via le site de la FFG, rubrique « FFGYM LICENCE », « FORMATIONS » puis « GESTION DES SESSIONS »

Le juge doit obligatoirement être licencié pour pouvoir s'inscrire en formation.

- Droits d'inscription : **45 €**, Règlement à envoyer à Toulon (Chèque libellé à l'ordre du Comité Régional PACA),
- Formations dans les Départements
 - CD83 : **2 et 3 Octobre / 4 et 5 Décembre**
 - CD13/06/98 : **3 Octobre / 21 Novembre / 5 Décembre**
- Examen : **Dimanche 9 Janvier 2022**

Pour présenter l'examen, il est impératif d'assister à tous les cours de formation proposés (aucune dérogation ne sera acceptée).

FORMATION NIVEAU 2

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

- Candidature :
 - Etre licencié FFGym 2022
 - Etre titulaire du juge niveau 1 GR
 - Avoir jugé 3 compétitions dans l'année pour pouvoir passer le niveau supérieur
(peut-être accepter si moins à cause de la pandémie) exception cette année !!!

- Inscription avant le 8 Septembre 2021

via le site de la FFG, rubrique « FFGYM LICENCE », « FORMATIONS » puis « GESTION DES SESSIONS »

- Droits d'inscription : **45 €**, Règlement à envoyer à Toulon (Chèque libellé à l'ordre du Comité Régional PACA),
- Formation : **Dimanche 3 octobre 2021**
Dimanche 21 novembre 2021
Dimanche 5 décembre 2021
Dimanche 9 janvier 2022 (matin)
- Examen : **Dimanche 9 Janvier 2022**

Pour présenter l'examen, il est impératif d'assister à tous les cours de formation proposés (aucune dérogation ne sera acceptée).

FORMATION NIVEAU 3

Le Comité Régional organise une session de formation pour le niveau 3.

- Candidature :
 - Etre licencié FFGym 2022
 - Etre titulaire du juge niveau 2 GR
 - Avoir jugé 3 compétitions dans l'année pour pouvoir passer le niveau supérieur (peut être accepter si moins à cause de la pandémie) exception cette année !!!!

- Inscription avant le 8 Septembre 2021

via le site de la FFG, rubrique « FFGYM LICENCE », « FORMATIONS » puis « GESTION DES SESSIONS »

- Droits d'inscription : **45 €**, Règlement à envoyer à Toulon (Chèque libellé à l'ordre du Comité Régional PACA),
- Formation : **Samedi 9 octobre et Dimanche 10 octobre 2021**
Samedi 20 novembre et Dimanche 21 novembre 2021
- Examen : **Dimanche 9 Janvier 2022**

FORMATION DE CADRES

Conditions d'inscriptions :

NOUVEAUTE : inscriptions via le site de la FFG, rubrique « FFGYM LICENCE », « FORMATIONS » puis « GESTION DES SESSIONS » **avant 8 septembre 2021 (connectez-vous avec vos codes clubs)**

Les cadres AF ayant commencé la formation en 2020/2021, et qui la poursuivent en 2021/2022, ont l'OBLIGATION de se réinscrire en suivant la procédure ci-dessus.

- Être licencié FFGym 2022
- Être âgé d'au moins 15 ans en 2022 (année de naissance 2007 minimum)
- Être titulaire du PSC1 (pour validation du diplôme)
- S'acquitter des droits d'inscription : **245 € pour l'Animateur Fédéral**
35 € pour l'Aide Animateur
50 € si le candidat passe son diplôme PSC1 avec le Comité PACA

IMPORTANT ! Montant dû, même si le candidat choisit de faire la formation sur 2 ans.

Chèque à libeller à l'ordre du Comité Régional PACA et à envoyer au Comité Régional PACA à Marseille. **Les formations doivent être réglées au moment de l'inscription.** Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'absence ou d'arrêt.

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 « Animer »	25 et 26 septembre 2021	Toulon ou Avignon
Module « Access Gym Général »	6 et 7 novembre 2021	Toulon
Aide Animateur	11 novembre 2021	Lieu à déterminer
Module 1 « Access Gym Disciplinaire » GR	28 novembre 2021	Vitrolles ou Aix
Module 2 « Access Gym Disciplinaire » GR	16 janvier 2022	Vitrolles ou Aix

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 2021-2022 p 12 /13 et à la Lettre FFGym GR 2021-2022 p 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		
ETAPE 1 : Département	2 ^{ème} trimestre	6 Tests Physiques : Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture	Le ML Enchaînement imposé conçu par la région, appris en club	L'engin « programmé » Ballon Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire.
ETAPE 2: Département	3 ^{ème} trimestre		Le ML Enchaînement imposé conçu par la région, appris en club	L'engin « surprise » séquence apprise en club quelques semaines avant la 2 ^{ème} étape, avec 3 éléments du répertoire.

L'enchaînement, la musique et la fiche explicative du ML CF2 seront téléchargeables sur le site FFGYM PACA à partir de fin septembre 2021.

✓ **COUPE FORMATION 3**

	DATES	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
En Club	1 ^{er} trimestre	9 Tests Physiques		
<u>ETAPE 1 :</u> 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 » Massues Enchaînement imposé au niveau national. (voir site FFGym)
<u>ETAPE 2:</u> 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 4 Décembre 2021 à Aix en Pce
Intervenant : Stéphanie Arnoux / Justine Pellegrino
Engagement obligatoire auprès de comité PACA avant le 13 novembre 2021
- 2^{ème} étape CF4 :
> le samedi 7 Mai 2022, sur la compétition TF le 7 et 8 mai 2022
Confirmation d'engagement auprès de comité PACA avant le (voir avec le comité)

	DATES	MESURES MORPHOLOGIQUES	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
En Club	Début 1 ^{er} trimestre		1 Tests Physiques		
ETAPE 1 : Région	2 ^{ème} trimestre	1/ Taille debout 2/ Taille assise 3/Poids	12 Tests Physiques Flamingo* Détente Sautillés 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 7-9 ans et 10-11 ans + L'IMPROVISATION	3 engins «programmés» Enchaînement Imposé au niveau national. RUBAN CORDE MASSUES

Le P.A.S :

La région a décidé de mettre en place 2 regroupements pour les jeunes gymnastes.

➤ Objectifs :

- Travail de préparation physique basé sur les tests physiques CF3 et CF4
- Travail des difficultés imposées des 10-11 ans en performance
- Approfondissement du travail technique à l'engin
- Favoriser l'échange entre les clubs de la région PACA, ainsi que la détection des gymnastes
- Favoriser les échanges de pratique entre les entraîneurs.

➤ Public concerné :

Gymnastes engagées en CF4, poussines ou benjamines, ou en CF3 avec un profil performance.

Information calendrier et lieux fin août sur FFGYM PACA, Rubrique : P.A.S

Il est impératif de bien lire les différents documents à votre disposition, afin d'être au clair avec toutes les réglementations (règlement technique GR 2021-2022, lettres FFGym GR 2021-2022,, la brochure PACA GR 2021-2022,...)

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.