



# ***BROCHURE TECHNIQUE***

***2024-2025***

***Gymnastique Artistique Féminine***

# COMMISSION TECHNIQUE

## RESPONSABLE TECHNIQUE

GRIMAUD Aurélie      [balbine.aurelie@laposte.net](mailto:balbine.aurelie@laposte.net)

## MEMBRES ELUS DE LA COMMISSION

CHANE-HIME Mathieu

COMBE Virginie      Responsable Juge Formation.      [combevirginie@orange.fr](mailto:combevirginie@orange.fr)

DUCHATEAU Nolwen      Responsable Juge Compétition      [nolwenduchateau@gmail.com](mailto:nolwenduchateau@gmail.com)

FAURE Bérénice

LAPLAZZA Alice

MASSOTTE Amélie      Responsable CPD Poussines.      [amelie.massotte4@orange.fr](mailto:amelie.massotte4@orange.fr)

## MEMBRES COOPTES

BELIN Baptiste

FAHRAT Edwige

VIEIRA Sullivan

# CALENDRIER

INDIVIDUELLES PERFORMANCE, FEDERAL A ET A1 30/11 ET 01/12/2024 GEX

ÉQUIPES PERF-FED A + INDIVIDUELLES POUSSINE PERF 21-22/12/2024 JASSANS

ÉQUIPES FED A1 ET B + ÉQUIPES POUSSINE PERF 01-02/02/2025 BELLEY

TOURNOI 1 15-16/02/2025 VIRIAT

TOURNOI 2 29/05/2025 LAGNIEU

GPA 28-29/06/2025 MONTLUEL

# COMPETITIONS

## TABLEAUX SYNOPTIQUES

Pour les compétitions à finalité régionale ou nationale, se référer aux tableaux des brochures régionales ou nationales.

Pour les tournois, les gymnastes qui matchent en Performance ou Fédéral A ne sont pas autorisés à concourir, à l'exception de :

- 1 poussine qui n'aurait pas d'équipe performance
- 1 gymnaste performance régional ou Fédéral A qui n'aurait pas d'équipe performance régional ou Fédéral A.

### TOURNOI EQUIPE

Catégorie	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18-20	21 et +	Format	Programme
Fédéral B loisir															5/5/3	Fédéral B sans option
Fédéral B															5/5/3	Fédéral B
Fédéral B +															5/5/3	Fédéral B + éléments du B+

JURY : 1 juge N1 min par club puis juge N1 supplémentaire au prorata du nombre d'équipes engagées

### TOURNOI INDIV

Catégorie	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18-20	21 et +	Programme
Coupe de l'Ain															Coupe de l'Ain

JURY : 1 juge N3 ou 4 par agrès

GPA

Catégorie	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18-20	21 et +	Format	Programme
Fédéral B loisir		■	■												5/5/3	Fédéral B sans option
Fédéral B		■	■													Fédéral B
					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Fédéral B +				■	■	■										Fédéral B + éléments du B+
					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Coupe de l'Ain	Indiv	■	■													Coupe de l'Ain
Fédéral A1					■	■										Fédéral A1 (broch. Reg.)
					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Fédéral A					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		Fédéral A
							■	■	■	■	■	■	■			
Perf Région		■	■												Perf sans bonification	
Perf				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		Performance	

# PROGRAMME DEPARTEMENTAUX

## FEDERAL B+

### REGLEMENTATION GENERALE

\* Les éléments des grilles départementales sont bonifiés à 1 point, ils s'ajoutent aux grilles Fédéral B de la brochure nationale.

\* Il y a 6 éléments possibles bonifiés à 1 point par agrès.

5 éléments sont pris en compte dans le mouvement (ND= 5 éléments à 2 points + 5 bonifications possibles = max: 15 points)

\* Le jugement est identique au fédéral B (cf Brochure nationale)

\* Les bonifications à 0,5 du fédéral B restent valables

### SAUT

Pour les 9 ans : possibilité de faire lune (avec trampo-tremp et table de saut à 1,15 m) ND 9 points

Pour les 10 ans et + âgées : possibilité de faire la lune avec un tremplin : ND lune tremplin 9,50.

### BARRES

Ajout dans le groupe "suspension" de l'élément Balancé (1 seul balancé), valeur d'un élément non bonifié. Possibilité de le réaliser en BI pour les poussines.

La **sortie de la suspension** est aussi reconnue en balancé arrière.

**Le saut droit après la pause de pied est considéré comme sortie (même valeur que sauter de la suspension).**

**Pose de pied et tour pieds-mains arrière groupé sont regroupés dans la même case.**

### POUTRE

La série de saut bonifiée doit se faire avec des éléments de la grille fédéral B et/ou fédéral B+. La série gymnique bonifiée à 1 point compte comme 1 seul élément.

**Le salto arrière est ajouté en sortie**

### SOL

Musique autorisée

La série gymnique bonifiée à 1 point compte comme 1 seul élément.

# FEDERAL B+










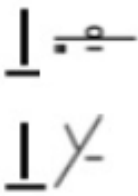


## BARRES

GROUPES					
ENTREES		SUSPENSIONS		SORTIES	
Entrée bascule BI		Bascule BS		Echappe groupée	
GROUPES					
APPUI					
Pose de pieds simultanée		Tour pieds-mains ar. groupé		Tour libre à l'horizontal	

## POUTRE

GROUPES					
ENTREES		TOURS		SAUTS	
Entrée 1 ou 2 pieds		Pivot 360°		Série dont 1 antéro ou sissonne	
				L'ordre des 2 sauts est sans importance	
Entrée Equerre latérale					
GROUPES					
ELEMENTS ACROBATIQUES			SORTIE		
Roue		Souplesse AV ou AR ou Tic-tac		Salto avant ou salto arrière	

SOL

GROUPES			
ELEMENTS ACROBATIQUES			
			
Saut de mains		Flip	
			
Salto avant		Salto arrière	
GROUPES			
ELEMENTS GYMNIQUES			
			
Série dont 1 saut à l'écart (antéro, saissone, grand jeté, changement) L'ordre des sauts est sans importance		Pivot 360°	



## COUPE DE L'AIN

Suppression du B+ Poussine 7-8 ans sur les tournois et le GPA

Le programme Coupe de l'Ain s'adresse aux gymnastes dernière année d'éveil et poussines

Catégories sur ce programme :

- Individuelle sur les tournois avec validation de 6 à 9 ans
- GPA : Equipe 7-9 ans et éveil en classement individuel sans validation.

Format d'équipe 5/5/3 (les totaux individuels des 3 meilleurs gyms seront pris en compte pour le total équipe)

Il s'agit pour chaque gymnaste de valider des niveaux (bronze, argent, or)

Validation à 60 points/80

Validation sans classement pour les 6 ans sauf au GPA

Obligation de faire le niveau suivant si validé (possibilité de représenter l'or une fois validé) sauf au GPA (possibilité de représenter le dernier niveau validé) Si fraude, pas de prise en compte des notes pour l'équipe.

Obligation pour les 6 et 7 ans de commencer au Bronze

Libre pour les 8 et 9 ans

## JUGEMENT

Jugement de 1 à 5 points pour chaque élément

NR si non reconnu ou non fait

Pour le GPA, notation en équipe +8 points si la gymnaste présente un niveau argent et +16 points si la gymnaste présente un niveau or.

1 juge par agrès Niveau 3 ou 4

Possibilité pour l'entraîneur sur les maintiens de compter à voix haute.

## **SAUT /15**

### **Or**

1/ 2 caisses + trampo : Lune rebond tombé dos à 1m

2/ Au sol avec tapis de 10cm : ATR rebond plat dos avec un contre haut à monter avec retard de bras

3/ Au sol avec tapis de 10 cm : Fente rondade avec retard bras

### **Argent**

1/ 2 caisses + trampo : Lune tombé dos à 1m

2/ Au sol avec tapis de 10cm : ATR rebond plat dos sans contre haut

3/ Au sol avec tapis de 10cm : Fente rondade tombé ventre

### **Bronze**

1/ 2 caisses + trampo : saut droit

2/ Au sol avec tapis de 10cm : ATR Tombé dos avec projection de bras

3/ 5 Tirades talons sur la caisse d'élan de l'exercice 1

## **BARRES /20**

### **Or**

BI :

1/ Traction enroulée

2/ Prise d'élan Tour d'appui arrière

3/ Roulé chandelle, fermeture, équerre

BS :

4/ 2 Balancés départ en courbe avant de l'épaule ou des mains de l'entraîneur puis reprendre l'appui derrière et lâcher la barre, réception stabilisée

### **Argent (seulement BI)**

- 1/ Montée à l'appui bras tendus
- 2/ Prise d'élan Tour d'appui arrière en 4 phases avec parade sur chaque phase
- 3/ Roulé en avant traction tenue 3 sec
- 4/ 2 Balancés jambes fléchies

### **Bronze (seulement BI)**

- 1/ Montée à l'appui bras tendus (bras à 45°)
- 2/ Traversée à l'appui (2 déplacements de chaque main d'un côté et de l'autre)
- 3/ Roulé en avant contrôlé
- 4/ Déplacement en suspension (2 déplacements de chaque main d'un côté et de l'autre) (possibilité de fléchir les jambes)

## **POUTRE 1 METRE /20**

### **Or**

- 1/ Un saut antéro
- 2/ ATR serré
- 3/ Demi-pivot
- 4/ Pont sur poutre en mousse

### **Argent**

- 1/ Saut droit
- 2/ ATR 1 jambe
- 3/ Détourné un pas détourné
- 4/ Chandelle

### **Bronze**

- 1/ Équerre 3 sec
- 2/ Petit pont avec pointes de pieds retournées, alignement mains, épaules, bassin.

3/ Relevé maintien 3 sec bras libres

4/ Détourné

## **SOL /25**

### **Or**

1/ Souplesse arrière

2/ Sursaut Rondade

3/ Roulade arrière planche

4/ Cabriole d'une jambe-Sissone de l'autre

5/ Saut de mains

### **Argent**

1/ Pont battement pousser pour revenir

2/ Roue PP

3/ Roulade arrière jambes fléchies, bras tendus, arrivée libre (genoux ou accroupi)

4/ Cabriole

5/ Mime du sursaut ATR roulade avant

### **Bronze**

1/ Pont

2/ Roue étoile

3/ Roulade avant relevé sans les mains

4/ Saut demi-tour

5/ Fente ATR

Les vidéos seront à retrouver sur la chaîne Youtube du département, lien à venir.

# LES STAGES DEPARTEMENTAUX : CPD

## CPD POUSSINES

1 stage de sélection pour l'accession au CPID

3 CPD poussines sur des lundis de vacances scolaires, 2 filles par années d'âge par club ou 6 gyms au max par club.

10H-16H30

Lieu en fonction des réponses à l'appel à candidature

Inscriptions via les fiches actions

## CPD BM

2 CPD BM : 1 de 2 jours durant les vacances de la toussaint et 1 de 3 jours durant les vacances de février.

Lieu en fonction des réponses à l'appel à candidature

Inscriptions via les fiches actions

## CPD CJS

1 stage sur 1 samedi

Lieu en fonction des réponses à l'appel à candidature

Inscriptions via les fiches actions