

LETTRE FFGYM GRAND EST

REVUE DU COMITÉ RÉGIONAL DE GYMNASTIQUE DU GRAND EST
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE N°2 ÉDITION NOVEMBRE 2024

Cette lettre de cadrage fait office de plan d'action pour tous les clubs GR du Grand Est.

Indispensable pour tous les clubs compétitifs GR, elle informe et détaille les contenus, les calendriers, les exigences et les programmes pour la saison 2024/2025.

GR
2024-2025



Pages 2 et 3

Note d'informations PAS

Pages 4 et 5

Main libre imposé CF2 - 2024 Grand Est

NOTES D'INFORMATIONS – PAS

CF2

• ÉTAPE 1

- Les tests physiques
- Le ML imposé par la région. **Attention c'est un nouvel enchaînement à partir de cette saison.** Possibilité de rajouter des bonus sur les difficultés corporelles.
- L'engin libre comprenant les 6 éléments essentiels de cet engin. **Attention pour une meilleure gestion des compétitions la musique est imposée par la région (nouvelle musique).**

L'engin libre de cette saison est le cerceau.

Pas de bonus possible au cerceau.

• ÉTAPE 2

- Le ML imposé par la région (le même qu'à l'étape 1)
 - Les 6 éléments essentiels aux 4 autres engins (pour cette saison les massues, la corde, le ruban et le ballon).
- Pas de bonus possible sur les éléments essentiels aux 4 engins.

CF3

• ÉTAPE 1

- Les tests physiques
- Le ML imposé au niveau national ; **il est identique à celui de la saison dernière.** Possibilité de rajouter des bonus sur les difficultés corporelles.
- L'engin libre comprenant les 6 éléments essentiels de cet engin. **Attention pour une meilleure gestion des compétitions la musique est imposée par la région (nouvelle musique).**

L'engin libre de cette saison est le cerceau.

Possibilité de rajouter des critères de DA afin d'augmenter la valeur des éléments essentiels cerceau.

• ÉTAPE 2

- Le ML imposé au niveau national (le même qu'à l'étape 1)
- Les 6 éléments essentiels aux 4 autres engins (pour cette saison les massues, la corde, le ruban et le ballon). Possibilité de rajouter des critères de DA afin d'augmenter la valeur des éléments essentiels.

CF4

• ÉTAPE 1

- Les tests physiques le mercredi 27 novembre 2024 avec les Nat 10-11 ans.

• ÉTAPE 2

Les tests corporels (cf la liste de difficultés corporelles dans la brochure). Ces tests se feront au niveau départemental sur les compétitions "étape 1 CF" du mois de mars ou lors d'un regroupement.

• ÉTAPE 3

- Les tests techniques lors de la compétition du 3 mai 2025 : ML et cerceau (enchaînements libres sur le programme des Nat 7-9 ans)
- Les 6 éléments essentiels aux 4 autres engins (pour cette saison les massues, la corde, le ruban et le ballon). Possibilité de rajouter des critères de DA afin d'augmenter la valeur des éléments essentiels.

Les gymnastes qui se sont présentées en individuelle Nat 7-9 en début de saison n'auront pas besoin de représenter l'enchaînement ML et cerceau au mois de mai. Nous reprendrons leurs notes de la région individuelle.

REVUE D'EFFECTIF RÉGIONALE JEUNESSE (RERJ)

La sélection RERJ se fera à nouveau en 3 temps :

1. Classement et notes des départements indivs (dimanche 15 octobre 2024)
2. Un test noté au pôle Espoir de Strasbourg le lundi 21 octobre 2024 au Pôle.
3. Envoi et visionnage de vidéos des enchaînements à l'entraînement mi-novembre.

La finale nationale de la revue d'effectif jeunesse est à Pfastatt le week-end des 7 et 8 décembre 2024.

STAGES

- **Des stages 7-9 ans et 10-11 ans** sont proposés par les clubs formateurs sur les territoires Alsace et Lorraine.
- **21 décembre** : Stage PAS pour les Nat 10-11 ans qualifiées au championnat de France individuelles.
- **22 février** : Stage PAS de détection pour les 7-9 ans.
- **5/6 juillet** : Stage PAS de fin de saison au pôle de Strasbourg. Le samedi pour les 7-9 ans et Samedi après-midi + dimanche pour les 10-11 ans.

COMPÉTITIONS OU TESTS

- **27 novembre** : Tests physiques pour les Nat 10-11 ans et CF4 de 10h à 13h au pôle de Strasbourg
- **1 ou 2 mars** : étape 1 CF2 et CF3 + tests corporels des CF4
- **3 mai** : Tests techniques CF4 (à Metz)
- **21 ou 22 juin** : étape 2 CF2 et CF3

BASE DOCUMENTAIRE

La musique et la vidéo du ML imposé CF3 sont disponible sur le site de la fédération (Base documentaire - GR - CF) ou sur le drive du Grand Est.

Les nouvelles musiques imposées du ML CF2 et des engins CF2/CF3 sont disponible sur le drive du Grand Est.

Lien vers le Drive :

https://drive.google.com/drive/folders/1NW_TwuLu_8AeZHrMiuv2mqydtZe4KWYk?usp=drive_link

MAIN LIBRE IMPOSÉ CF2

2024-2024 GRAND EST

Depuis quelques saisons l'enchaînement ML CF2 est un imposé et créé par la région Grand Est.

L'enchaînement ML CF2 pour cette saison est une nouvelle composition.

Ci-dessous, quelques précisions sur l'enchaînement ML, les 4 difficultés évaluées, les éléments corporels intégrés et le découpage de l'espace.

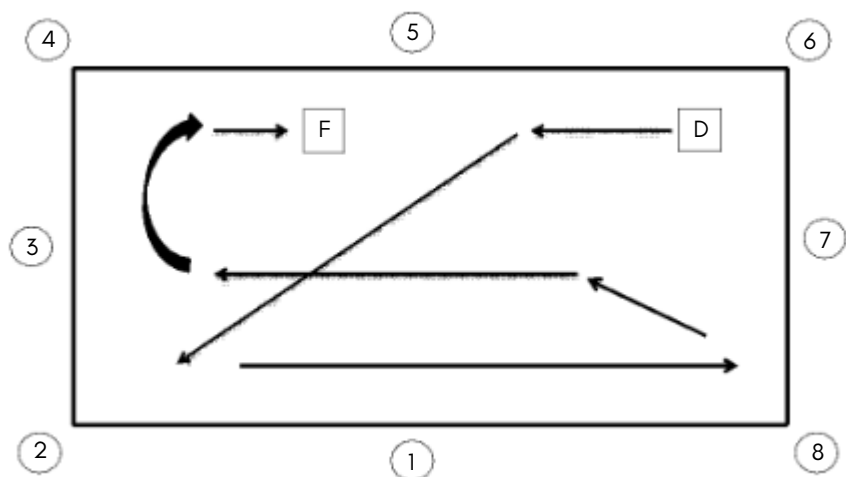
Possibilité de réaliser l'imposé jambe droite ou jambe gauche selon les gymnastes mais les orientations et le sens de l'enchaînement restent les mêmes.

Le tournage a été fait avec du matériel amateur et la vidéo peut comprendre quelques erreurs d'exécution. Merci de votre compréhension.

Des éléments corporels ont été intégrés à l'enchaînement mais ne seront pas évalués. Afin de ne pas dénaturer l'imposé, merci de le respecter au mieux.

L'enchaînement se fait sur un demi praticable et la musique de l'imposé vous est transmise avec la vidéo.

La pose de début se fait de face aux juges (face 1), la tête est tournée à droite (face 3) et **la pose de fin est orientée diagonale** (face 2).



LES 4 DIFFICULTÉS ÉVALUÉES

• **ÉQUILIBRE RETIRÉ EN OUVERTURE** (base pied à plat) :

Départ 1ère, 1/2 plié, retiré avec jambe libre en ouverture. Fermer en 1ère position.
BONUS = Equilibre fixé sur 1/2 pointe

• **ÉQUILIBRE ARABESQUE DE PETITE AMPLITUDE** (min 45°, base pied à plat) :

Départ dégagé 4ème devant, piqué arabesque avec la jambe de terre restant tendue, fermer 5ème ou 6ème sur 1/2 pointes.

BONUS N°1 : Equilibre fixé sur 1/2 pointe

BONUS N°2 : Jambe libre à l'horizontale et +

• **PIVOT RETIRÉ EN-DEDANS 1 TOUR** :

A partir d'une fente 4ème, pivot en-dedans. Valoriser la "rotation" sans insister sur le placement de la jambe libre en ouverture. Pointe au niveau du genou (en parallèle ou en ouverture).

BONUS N°1 = Par 1/2 tour supplémentaire

BONUS N° 2 = Jambe libre avec retiré en ouverture (2de)

• **SAUT DE BICHE APPEL 1 PIED** :

Pas chassé, un pas, appel d'un pied saut de biche, réception de l'autre pied, un pas, puis dégagé 4ème devant afin d'enchaîner l'équilibre arabesque.

BONUS = Biche boucle

LES ÉLÉMENTS CORPORELS INTÉGRÉS DANS LE ML

- Éléments de rotation du corps verticaux : un tour enveloppé
- Une pré acrobatie : une roulade avant
- Un passage en appui sur les mains : la roue
- Battement 1 main au sol
- Petit cambré à genoux serrés, remontée bras aux oreilles (cercle de bras vers l'avant)
- Pas de bourrée en ouverture
- Vagues : onde totale du corps antéro-postérieur
- Temps levé retiré pointe au genou, en parallèle
- Assemblée, saut élément appel 2 pieds
- Saut de chat en ouverture
- Petite enjambée par battement tendu (saut élément). Ne compte pas en DC.

Lien de la vidéo :

https://drive.google.com/file/d/1JPRTqSK8pZsfZDMGMXGpgEF4q79395G_/view?usp=drive_link

Les documents techniques GR 2024/2025 sont disponibles sur l'extranet de la FFGYM :

https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire_compétition

(Accès avec codes clubs)