



Mieux comprendre les catégories de la Fédération Française de Gymnastique



L'association de par la qualité de l'encadrement qu'elle propose, est affiliée, depuis sa création à la Fédération Française de gymnastique.

La Fédération divise la France en zones géographiques. Nous faisons partie de la région « OCCITANIE » qui comprend anciennement le Languedoc Roussillon et Midi-Pyrénées.

<https://www.ffgym.fr/>

La Fédération Française de Gymnastique identifie 3 niveaux de pratique.

Niveau de pratique Elite : niveau de compétition pour les gymnastes engagées dans le haut niveau ou l'accession au haut niveau.

Niveau de pratique « Performance » : niveau de compétition pour les gymnastes confirmées.

Niveau de pratique « Fédéral » : niveau de compétition pour les gymnastes de niveau débutant à intermédiaire, avec des finalités départementales, interrégionales ou nationales au travers du Trophée Fédéral Individuel ou du Trophée Fédéral des Ensembles.

Catégories d'âges

Selon leurs années de naissance les gymnastes seront répartis en catégorie d'âge:

- 7/8/9 ans = « POUSSINES » 2018 - 2017 - 2016
- 10/11 ans = « BENJAMINES » 2015 - 2014
- 12/13 ans = « MINIMES » 2013 - 2012
- 14/15 ans = « CADETTES » 2011 - 2010
- 16/17 ans = « JUNIORS » 2009 - 2008
- 18 ans et + = « SENIORS » 2007 et avant



Les 'Coupes formations'

Les 'Coupes Formations' : programme officiel de Fédération Française de Gymnastique = passage initial pour les enfants à partir de 6 ans.

⇒ 4 niveaux (de la coupe formation 1 à la coupe formation 4) de difficultés croissantes existent et correspondent à la validation d'un ruban de couleur.
Il faut une saison pour la validation de chacun des rubans.

Deux cours par semaine **OBLIGATOIRES** sont l'occasion de se perfectionner à la manipulation d'engins, à l'acquisition d'éléments corporels et au travail en musique.

Trois étapes de validation d'acquis sont organisées :

- Tests techniques à l'intérieur du club
- Tests techniques et physiques en février lors de la compétition départementale des ensembles
- Test techniques en avril lors d'un regroupement interdépartemental

Chaque étape est notée et le cumul des points sera additionné pour déterminer la validation ou non du ruban.

Les ensembles Régionaux

Premier niveau compétitif proposé par la Fédération Française de Gymnastique, les ensembles régionaux sont une catégorie où les gymnastes évoluent à plusieurs gymnastes en même temps sur le praticable pour présenter un enchaînement de 1 minute 30.

L'accent est porté sur le développement des qualités techniques de manipulation d'engins, et sur la propreté d'exécution de l'enchaînement.

Un à deux entraînements par semaine sont **OBLIGATOIRES** à ce niveau de pratique. Le suivi d'un calendrier est demandé.

Les ensembles sont composés de 3 à 8 gymnastes de la même catégorie d'âge.

La participation à 3 compétitions dans la saison sportive est soumise à la qualification de l'ensemble à chaque étape: départementale (Hérault), interdépartementale (anciennement Languedoc Roussillon), finale régionale (Occitanie) pour l'échéance suivante.



Les ensembles Fédéraux A, B et C

D'un niveau croissant de difficulté, les catégories « ensembles Fédéraux » sont des catégories de compétition en ensemble. Les groupes engagés dans ce cursus peuvent participer jusqu'à 4 compétitions dans la saison sportive : départementale (Hérault), interdépartementale (anciennement Languedoc Roussillon), régionale (Occitanie) et nationale (France) à la condition de la qualification de l'ensemble pour l'échéance suivante.

Chaque niveau comporte des catégories d'âge comme initialement présentées.

Partenaires institutionnels :

A ce travail en ensemble où l'accent est porté sur la maîtrise de la manipulation à l'engin et sur le travail de synchronisation, certaines gymnastes peuvent également être engagées dans un cursus de compétition en individuel.

L'engin travaillé est déterminé par la Fédération Française de Gymnastique.

Au sein du club, la pratique en individuel est un « PLUS » qui ne peut en aucun cas se substituer à la pratique en ensemble. Seule une pratique individuelle peut être effectuée lorsque la gymnaste est d'âge « SENIOR ».

De deux à trois entraînements hebdomadaires sont nécessaires. Le suivi d'un calendrier et un investissement sont primordiales dans la réussite du projet des gymnastes.

Les ensembles Nationaux

Catégories de performances de la Fédération Française de gymnastique, les ensembles nationaux sont composés de gymnastes ayant une grande motivation à la performance sportive.

Les gymnastes font des compétitions en individuel et présentent en fonction de la catégorie un ou deux enchaînements de 1 minute 30.

En ensemble, elles présentent un enchaînement 2 minutes 30 qu'elles préparent lors de leurs 3 entraînements par semaine.

Cette catégorie dispose de la possibilité de présenter des « duos ». Il n'est pas possible d'engager plus de 2 duos par club.

Elles peuvent participer jusqu'à 4 compétitions dans la saison sportive à condition de leur qualification pour l'échéance suivante (départementale, interdépartementale, régionale, nationale) tant en individuel qu'en ensemble.



Partenaires institutionnels :

L'ÉVALUATION DES COMPOSITIONS

La notation d'une composition est basée sur le code de pointage de la Fédération Internationale de Gymnastique. Ce code évolue/change après chaque Jeux Olympiques tous les 4 ans.

- une note DIFFICULTE "D" qui varie entre 2 et 10 points selon le niveau de pratique.
- une note EXECUTION "E" qui est toujours sur 10 à 12 points selon le niveau de pratique.

Le jury est composé de 4 ou 5 juges D + 4 ou 5 juges E selon le nombre de juges disponibles + 2 juges de lignes + 1 juge coordinateur.

La note est calculée sur addition de la note D + la note E. Puis Déduction des pénalisations du juge coordinateur s'il y en a.

Le juge coordinateur applique des pénalisations si certaines règles/normes ne sont pas respectées : sortie de praticable, musiques/engins/tenues non réglementaires...

Les juges "D" évaluent :

- les difficultés corporelles = les sauts, les équilibres et les pivots
- les difficultés à l'engin = les lancers avec prises de risques, les séries de pas de danse de 8 secondes minimums (au moins 1 obligatoire dans chaque enchaînement), les maîtrises d'engin (éléments très originaux).
- en plus pour les groupes : les échanges par lancer entre toutes les gymnastes, les relations avec ou sans lancer entre les gymnastes.

Les juges "E" évaluent :

- les fautes artistiques : unité de la composition, le rapport entre la musique et les mouvements, l'expression corporelle, l'utilisation de l'espace, le travail collectif pour les groupes (synchronisation, formations, déplacements...).
- les fautes techniques : la technique sur les mouvements corporels : sauts, les équilibres, les pivots, la tenue du corps (pointes de pieds, jambes, bras, port de tête...) et la technique à l'engin (chute d'engin, manipulations...).

Chaque juge E note toutes les fautes Artistiques et Techniques et donne les déductions pour la note Finale d'Exécution toujours sur 10 à 12 points.

En cas d'égalité de points, les compétiteurs sont classés ex aequo. C'est la note d'exécution qui sera privilégiée pour les départager.

Partenaires institutionnels :