



## 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 le Midi-Pyrénées.

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 »
- 10/11 ans = « BENJAMINES »
- 12/13 ans = « MINIMES »
- 14/15 ans = « CADETTES »
- 16/17 ans = « JUNIORS »
- 18 ans et + = « SENIORS »

### Les 'Coupes formations'

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

**Responsable Technique** : WATREMEZ Isabelle

☎ : 06.23.02.14.32    ✉ : watremez@rocketmail.com

Association loi 1901 déclarée en préfecture sous le n°0343034866 le 19 août 2005

N° SIRET : 49523309000010 // Code APE/NAF : 926C

Enregistrée à la DRDJS sous le n°03406ET0076 le 13 juillet 2006

Affiliée à la Fédération Française de Gymnastique sous le n° 11034.123

Site internet : [www.elangymniquecantoncastriotte.com](http://www.elangymniquecantoncastriotte.com)

Partenaires institutionnels :



4 niveaux (de la coupe formation 1 à la coupe formation 4) de difficulté croissante 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 entraînement par semaine est proposé à ce niveau de pratique.

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.



Partenaires institutionnels :

## Les ensembles Fédéral B et Fédéral A

---

D'un niveau croissant de difficulté, les catégories ensembles Fédéral B et Fédéral A 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.

Fédérale B : Ensemble composé de 4 à 6 gymnastes présentant un enchaînement de 1 minute 15 à 1 minute 45.

Fédérale A : Ensemble composé de 4 à 5 gymnastes présentant un enchaînement de 1 minute 45 à 2 minutes.

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.

Les gymnastes présentent alors un enchaînement individuel (c'est-à-dire qu'elles passent seule sur le praticable) à l'engin de 1 minute à 1 minute 30 selon les catégories d'âge et de niveau. 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. La pratique est soumise à validation des entraîneurs.**

**Seule une pratique individuelle peut être effectuée lorsque la gymnaste est d'âge « SENIOR ».**

De deux à trois entraînements hebdomadaires sont nécessaires pour la pratique de la GR dans ces catégories en ensembles et individuelles.

## 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 :