

# G.R.S.

(GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)

## PROGRAMMES CIRCUIT JEUNESSE 2018 – 2019

## SOMMAIRE

<b>BILAN ET PERSPECTIVES</b>	p.2
<b>GÉNÉRALITÉS</b>	p.3
Etapes, évolution, objectifs et orientations	p.3
Rencontres	p.4
Textes et musique	p.5
Programmes et engins	p.5
<b>ÉTAPE DÉCOUVERTE</b>	p.6
Ensemble Débutant et Initié	p.8
Exigences techniques	p.9
<b>ÉTAPE PERFECTIONNEMENT</b>	p.10
Jugement	p.10
Individuel Confirmé et Espoir	p.11
Exigences techniques, Valeur Artistique	p.13
Individuel Confirmé et Espoir	p.14
Exigences techniques, Valeur Artistique	p.15
<b>FESTI'JEUNESSE</b>	p.16

## BILAN ET PERSPECTIVES

Le Circuit Jeunesse a été revisité en 2016 à la demande des clubs. Il proposait de nombreux échelons allant de la formation initiale aux portes de la performance avant d'entrer sur le Circuit National.

Après deux ans d'expérimentation, il est jugé complexe, lourd à mettre en place, avec trop de catégories et un système de combiné qui ne fait pas l'unanimité (malgré un objectif visé pertinent de préparer au circuit des individuels.)

Un constat se dégage : les régions ne s'impliquent pas suffisamment et uniformément tant dans la formation des jeunes gymnastes que dans celle des jeunes juges.

Nous avons eu la chance d'obtenir de la part des instances nationales la mise en place de ce circuit avec le financement des Finales de Zone (ce que nous envient de nombreuses disciplines).

C'est un acquis non seulement à préserver mais à étendre et à valoriser.

Le stage FS 2018 nous a permis, en concertation avec les représentants des régions porteurs de vos souhaits, de vous entendre et de revoir les programmes afin de rassembler et d'unifier nos pratiques sur ce Circuit.

Nous vous proposons dans les pages suivantes un projet simplifié. Souhaitons que celui-ci soit plus conforme à vos attentes et espérons vous voir encore plus nombreux sur les finales de Zone à venir.

# GÉNÉRALITÉS

## Étapes et évolution

Destiné aux enfants de 9 à 10 ans, le Circuit Jeunesse propose deux types de pratique :

L'un ouvert sur la **découverte de la discipline** dans les **programmes ensembles « Débutant et Initié »**. Il doit permettre d'acquérir les bases de l'activité tout en aménageant une approche ludique et récréative.

L'autre, axé sur le **perfectionnement** et l'entrée dans le domaine de la petite et moyenne performance, dans les programmes **individuels et/ou ensembles « Confirmé et Espoir »** préparant au Circuit National. Ces programmes sont destinés aux gymnastes ayant le goût de la performance et en possédant les qualités.

À 11 ans, compte tenu de la pratique vécue au cours des 2 années de Circuit Jeunesse, les jeunes déboucheront logiquement sur les programmes individuels et/ou ensembles du Circuit National correspondant à leurs acquis.

**C'est à la CTR que revient la validation du programme du Circuit National dans lequel sont engagés les gymnastes.**

## Objectifs

- **Établir les bases de la GRS tout en respectant l'intégrité physique et psychologique des gymnastes.**
- **Favoriser l'épanouissement de l'enfant.**
- **Privilégier le caractère ludique de l'activité.**
- **Initier à la pratique sportive.**
- **Déboucher sur une rencontre de Zone, à caractère compétitif et festif.**

## Orientation de travail

La préparation et la participation aux rencontres propres au Circuit Jeunesse, se doivent d'engendrer un état d'esprit particulier. Au cours de ces deux années, l'apprentissage prime sur l'ouverture à l'autre, les interactions entre les individus du groupe ou lors des rencontres, celles de différents groupes entre eux, plutôt que sur la seule progression individuelle.

Au cours des regroupements (départementaux et/ou régionaux) et plus particulièrement celui de la finale de Zone, les commissions, responsables de l'organisation, **veilleront à préserver un esprit ludique, à favoriser l'échange et non reproduire les formes traditionnelles de rencontres.**

Le Circuit Jeunesse ouvre de nouvelles pistes pour les Officiels (juges, organisateurs et animateurs). En effet, nous engageons fortement les différents territoires à proposer des sessions de formation et donner ainsi l'occasion à des jeunes avant 14 ans, d'entrer progressivement dans la formation de juges et/ou d'organisateur. Avec ce premier niveau, ils pourront officier en tant que juges, sur les programmes de l'étape "**Découverte**" et en tant qu'organisateur à tous les échelons des rencontres. C'est aussi la porte d'entrée pour toutes les personnes désirant se former au jugement.

Les programmes de l'étape de "**Perfectionnement**" offriront quant à eux, aux officiels en formation ou récemment brevetés, l'occasion de s'expérimenter au jugement avec le soutien de leur tuteur dans les différentes rencontres du Circuit Jeunesse et en particulier à la finale de Zone.

## Échelons départementaux et régionaux

Suivant l'organisation départementale et régionale, les rencontres seront organisées au cours d'une journée propre à ce circuit ou associées aux rencontres du Circuit National.

Chaque structure peut proposer en plus du programme technique, des animations sportives, ludiques et créatives (passage des degrés, ateliers divers...), pour donner à chaque regroupement le caractère récréatif, festif et sportif adapté à l'âge des gymnastes.

## Finales de zones

Elles se déroulent dans 3 secteurs :

Zone Nord : Flandres Artois Picardie, Champagne-Ardenne, Centre, IDF

Zone Ouest : Nouvelle Aquitaine, Bretagne, Occitanie Ouest

Zone Sud : Auvergne, Bourgogne, Occitanie Est, Lorraine et Rhône-Alpes

## Qualification

Il est souhaité qu'un maximum d'équipes puisse participer aux finales de Zone. Si l'accueil de toutes les équipes n'est pas possible pour des raisons de logistique, les Responsables Techniques des régions concernées seront amenés à établir la liste des qualifiés en se concertant sur les critères de qualification.

## Programme

Les organisateurs de la finale de Zone, selon les possibilités de la région ou du département concerné, pourront mettre en place, en plus du programme technique, des ateliers divers (création avec une équipe interclubs, parcours, défis...).

Autour de ce programme gymnique, l'organisateur veillera à offrir, en illustration de « Tous les sports autrement », des activités diverses favorisant la rencontre, la détente, la découverte locale et celle d'autrui.

## Classement et Récompenses

**Dans la première étape "Découverte"**, les juges évaluent l'acquisition des différentes compétences en GRS suivant plusieurs critères établis. L'ensemble des appréciations données par le jury déterminera le niveau dans lequel l'équipe sera récompensée : Or, Argent, ou Bronze.

**Dans la deuxième étape "Perfectionnement"**, le principe d'établir 3 niveaux (or, argent et bronze) sera aussi respecté, mais à partir des notes issues du système de notation du Circuit National, tant en individuel, qu'en ensemble.

Chaque gymnaste recevra **un diplôme de fin de parcours**. Une mention or, argent ou bronze sera appliquée sur le diplôme suivant le résultat.

Suivant les ressources des organisateurs, coupes, breloques ou cadeaux souvenirs peuvent être offerts. Lors du palmarès, les gymnastes individuels ou ensembles sont appelés selon leur groupe de classement, dans l'ordre alphabétique des clubs.

### Exercices imposés

Les musiques des imposés et des semi-libres peuvent être téléchargées sur le site de la CNS UFOLEP GRS (<http://www.cns.ufolep.org/grs/>), ou sont transmises par mail ou CD, aux Responsables Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion auprès des clubs.

### Exercices libres

Pour les exercices libres, il est important de respecter les consignes suivantes :

- Choisir des musiques adaptées à l'âge des enfants.
- Le « pot pourri » est interdit
- Les paroles sont interdites, quelle que soit la langue, mais les voix sont autorisées.

## Composition des enchainements

Il est important de ne pas négliger la recherche de l'originalité dans tous les domaines, au profit de la vitesse d'exécution, non demandée ici.

Un exercice libre ne doit pas se transformer en un imposé inter-club. Tenir compte de la personnalité des gymnastes reste primordiale, même s'ils sont jeunes.

Aussi, un maximum de 2 gymnastes d'un même club sont autorisés à avoir le même enchainement sur les programmes libres et un maximum de 3 gymnastes ont la possibilité de travailler sur une même musique.

→ Une pénalité de 0.50 pts sera attribuée par le JA VA pour l'ensemble des gymnastes concernés.

## Programmes et engins - Circuit jeunesse - 2018/2019

### Étape « Découverte »

PROGRAMMES	ANNÉES D'ÂGE	ENGINS	VERS... EN CIRCUIT NATIONAL
<i>Ensemble Débutant</i>	2009-2008	<i>Imposé Ballon à chorégrapier</i>	<i>Masse Chorégraphié</i>
<i>Ensemble Initié</i>	2009-2008	<i>Semi-libre Cerceau</i>	<i>Masse Chorégraphié ou Précollectif</i>

### Étape « Perfectionnement »

PROGRAMMES		ANNÉES D'ÂGE	INDIVIDUELS ENGINS	ENSEMBLES ENGINS	VERS... EN CIRCUIT NATIONAL
<i>Confirmé</i>	<i>Indiv et/ou ensemble</i>	2009-2008	<i>Libre Ruban</i>	<i>Libre Massues</i>	<i>Précollectif ou Préexcellence</i>
<i>Espoir</i>		2009-2008	<i>Libre Corde</i>	<i>Libre Ballon</i>	<i>Excellence ou National</i>

### Festi'Jeunesse

PROGRAMME	ANNÉES d'ÂGE	ENGINS
<i>Festi'jeunesse</i>	<i>Ensemble</i>	<i>2008/2009/2010/2011</i>
		<i>Libre</i>

# ÉTAPE DÉCOUVERTE

Au cours de cette étape visant à faire **découvrir l'activité** et à **s'initier aux fondamentaux de la discipline**, les gymnastes abordent la GRS, suivant leurs capacités ou leur vécu au travers de programmes ensembles.

Les programmes « Débutants et Initiés » sont proposés aux gymnastes de 9 et 10 ans pour leur première année ou plus suivant leurs vécus antérieurs et leurs niveaux. **C'est le début de l'étape de la chorégraphie.** La trame technique sera exploitée dans le but de créer des relations spatiales et relationnelles variées.

## Jugement

Le jugement s'effectue sur la base de différents critères appréciés par les juges, sur une échelle de 5 niveaux.

Sur les différents critères, 2 Juges donnent leur appréciation **après concertation, sur une seule fiche.** Une mise en place spécifique des juges est donc à prévoir afin de permettre la concertation.

Le coordonnateur collectera les appréciations sur une fiche récapitulative avant transmission à l'informatique. Le jury sera essentiellement composé de juges 1<sup>er</sup> niveau (juges jeunesses et/ou BF1O). Seul le coordonnateur du jury sera nécessairement un Juge Arbitre (BF2O JA) et les juges composition seront du niveau BF2O.

## Rôle du coordonnateur

Le coordonnateur applique les pénalités s'il y a lieu (fautes de texte et pénalités diverses) et entérine les appréciations données par les juges. Il réunit les juges concernés si l'appréciation des juges est à 2 niveaux au-dessus ou au-dessous de son appréciation. Après échanges, il s'accorde avec eux sur une réponse commune.

*Exemple : En fondamentaux corporels "appuis", les juges indiquent "Toujours" et le coordonnateur "Souvent".*

La **faute de texte** est comptabilisée par le coordonnateur pour chaque mouvement ne correspondant pas au texte imposé et réalisée en ensemble, par au moins la moitié des gymnastes. Dans ces programmes, il s'agit de compter le nombre de fautes de texte.

## Jugement de l'exécution

1 Coordonnateur	Coordonne le jury et complète la fiche récapitulative. Applique les fautes de texte et pénalités diverses		
2 Juges Jeunesse ou BF1O spécifique	<b>FONDAMENTAUX CORPORELS</b>	Verticale	La verticale est-elle respectée ?
		Alignement segmentaire	L'alignement est-il respecté ?
		Appuis	Les appuis sont-ils précis et équilibrés ?
2 Juges Jeunesse ou BF1O spécifique	<b>FONDAMENTAUX ENGINES</b>	Prise libre	La prise est-elle libre ?
		Mise à distance	La mise à distance est-elle respectée ?
		Concordance	La concordance est-elle visible ?
2 Juges Jeunesse ou BF1O spécifique	<b>HARMONIE</b>	Espace	L'espace est-il précis ?
		Musique	Les gymnastes sont-ils en accord avec la musique ?
		Ensemble	Les gymnastes sont-ils ensembles ?

## Jugement de la composition des ensembles « Débutants »

1 Coordonnateur*1	Fautes de texte Pénalités appliquées	Le contrat technique est-il respecté ? Fautes de textes, éléments interdits	
2 Juges Jeunesse ou BF1O spécifique	<b>EXIGENCES TECHNIQUES</b>	Formations	Les formations sont-elles réalisées ? Combien ?
		Relations	Les relations sont-elles réalisées ? De même nature ou pas ? Combien ?
2 juges BF2O*2	<b>COMPOSITION</b>	Évolutions et Équilibre	Richesse et répartition équilibrée de la composition.

\*1 Le coordonnateur est le même qu'en exécution

\*2 BF2OF ou BF2OF en formation

## Jugement de la composition des ensembles « Initiés »

1 Coordonnateur*1	Fautes de texte Pénalités appliquées	Le contrat technique est-il respecté ? Fautes de textes, éléments interdits	
2 Juges Jeunesse	<b>EXIGENCES TECHNIQUES</b>	Formations	Les formations sont-elles réalisées ?
		Relations et échanges	Les relations et échanges sont-ils réalisés ?
2 juges BF2OF*2	<b>COMPOSITION</b>	Relation Musique Mouvement	Richesse et répartition équilibrée de la composition.
		Occupation de l'espace	La partie libre est-elle exploitée sur le plan spatial ?
		Variété des éléments corporels	Sont-ils variés ?
		Variété des éléments à l'engin	Sont-ils variés ?

\*1 le coordonnateur est le même qu'en exécution.

\*2 BF2OF ou BF2OF en formation

\*3 suivant le programme

## Classement et détermination de la couleur finale

Suivant les programmes, les appréciations donneront pour chaque ensemble ou individuel un résultat correspondant aux couleurs : Or, Argent ou Bronze.

Pour déterminer la couleur représentant le classement de l'équipe et de l'individuel, **c'est la couleur qui a le plus grand nombre de points qui permet d'attribuer la couleur or, argent ou bronze.**

S'il y a le même nombre de points entre or et argent, c'est l'or qui l'emporte, idem pour argent et bronze, c'est l'argent qui l'emporte.

S'il y a égalité de points dans les 3 ou s'il y a égalité entre or et bronze, l'argent est attribué.

### Descriptif

<i>Mouvement</i>	<b>Imposé</b>
<i>Musique</i>	Imposée
<i>Composition</i>	4 formations et 2 relations
<i>Engin</i>	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.5
<i>Nombre de gymnastes</i>	3 à 8 (+ 2 remplaçants autorisés)

### À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux débutants. C'est l'étape de la synchronisation qui permet aux gymnastes d'acquérir les fondamentaux et de viser la concordance des actions.

L'enchaînement, de type « Masse Chorégraphié 1<sup>er</sup> degré », doit être réalisé entièrement par l'ensemble des gymnastes, en respectant le texte de l'exercice imposé.

**Aucun gymnaste individuel de l'étape Perfectionnement n'est autorisé à concourir en ensemble Débutant.**

## Ensemble Initié

### Descriptif

<i>Mouvement</i>	<b>Semi libre</b>
<i>Musique</i>	Libre de 1' à 1'15
<i>Composition</i>	4 formations, 3 relations dont 1 par échange. 2eme échange autorisé mais non revalorisé.
<i>Engin</i>	Imposé Cf. tableau des programmes et engins p.6
<i>Nombre de gymnastes</i>	3 à 8 (+2 remplaçants autorisés)

### À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes familiarisés avec les fondamentaux au cours du programme de l'année précédente en Débutant ou présentant un vécu corporel leur permettant de commencer la GRS dans ce programme avant de passer à l'étape « Perfectionnement ».

**C'est l'étape du renforcement des fondamentaux de la discipline.**

En ensemble, le semi-libre est abordé. La partie libre à créer offrira une base de travail chorégraphique riche. La trame technique sera exploitée dans le but d'améliorer les capacités techniques corporelles et à l'engin.

Travail visant à accéder au programme Masse chorégraphié ou Pré-Collectif lors du passage au Circuit National, et éventuellement au programme individuel Honneur.

**L'enchaînement, de type « Masse Chorégraphié 2<sup>ème</sup> degré. Les séquences imposées doivent être réalisées par tous les gymnastes en même temps. Le reste de l'enchaînement est libre.**

**Un seul gymnaste individuel Confirmé est autorisé à concourir dans un ensemble Initié. Les individuels Espoirs sont interdits.**

## Exigences techniques des ensembles de l'Étape Découverte

Programme	Texte Imposé	Partie libre	Formations	Relations	Éléments corporels	Éléments à l'engin	DE	DM	DS	Échange en DS	Contrat des difficultés	Nombre maximum de difficultés	Acrobatie	Portés
<b>Débutant</b>	Oui	Non	4*	2*			0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Initié</b>	3 séquences	Le reste	4*	3* dont 1 par échange			0	0	0	0	0	2	0*	0

DE = Difficulté élémentaire - DM = Difficulté moyenne - DS = Difficulté supérieure

\*Toute acrobatie est interdite, sauf la roue

2\* Revalorisation pour plus de 2 relations et de nature différente.

3\* 2ème échange autorisé mais non revalorisé

4\* Revalorisation si plus de 4 formations

Les DM et DS sont interdites sur l'Étape Découverte. Les DE sont interdites en ensemble Débutant.

### Pénalités applicables des Ensembles CJ Etapes « Découverte »

C'est le coordonnateur qui note les pénalités. Se référer aux fiches de jugement 2018/2019.

# ÉTAPE PERFECTIONNEMENT

Dans cette étape, les gymnastes bien familiarisés avec la GRS, viseront à **maitriser les bases du travail corporel et à l'engin et à améliorer leurs capacités physiques**. Ils développeront aussi leur goût de la compétition, dans des formes de pratique qui les prépareront au passage en Circuit National sur les programmes de petite et moyenne performance.

Deux types de pratique leur sont proposées : l'ensemble et/ou l'individuel.

Dans tous les programmes de cette étape, un travail propre, permettant un jugement facile est à privilégier.

**C'est l'étape du LIBRE.**

**Les choix d'éléments, de difficultés et chorégraphiques devront être maîtrisés par les gymnastes et ne pas dépasser leurs capacités motrices, musculaires et techniques.**

La qualité des éléments de liaison sera constamment privilégiée dans la succession des éléments de la trame technique et lors des choix chorégraphiques.

## Jugement

Dans le but de familiariser les jeunes aux pratiques compétitives, le jugement sera le même que celui mis en place en Circuit National. Les libres seront notés sur 20 points : 10 en exécution, 10 pour la composition (4 points en VT et 6 en VA).

Les juges, quant à eux, bénéficieront d'un terrain de pratique pour le jugement d'ensembles et d'individuels.

EXÉCUTION	COMPOSITION	
	Valeur Technique 4 points	Valeur Artistique 6 points
10 points		
Juge Arbitre et E1	JA VT et VT1	JA VA et VA1
E2	VT2	VA2
E3	VT3	VA3
E4		VA4
10 points	10 points	
NOTE SUR 20 POINTS		

## Jugement des ensembles

### Exécution

Les programmes des ensembles Confirmé seront jugés de la même manière que le programme Pré-Excellence. Le programme Espoir sera jugé comme le programme Excellence du Circuit National.

Les fourchettes corporelles de départ seront donc les mêmes (cf code de pointage).

### Composition

Se référer au contrat des exigences techniques ci-après.

**Attention en VT, il n'y a pas de revalorisation, seul le contrat de base est à respecter.**

## Jugement des individuels

### Exécution

La fourchette corporelle des Confirmés sera la même que celle des Individuels Préexcellences du Circuit National, celle des Espoirs, la même que celle des Excellences. (Cf. Code de pointage)

### Composition

Se référer au contrat des exigences techniques ci-après.

## Ensemble Confirmé

### Descriptif

<i>Mouvement</i>	<b>Libre</b>
<i>Musique</i>	Libre entre 1'00 et 1'30
<i>Composition</i>	Libre
<i>Engin</i>	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.6
<i>Nombre de gymnastes</i>	3 à 8 (+2 remplaçants autorisés)

### À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes initiés avec des qualités gymniques et pratiquant depuis 2 ans ou plus. Un seul gymnaste Espoir est autorisé à participer à un ensemble Confirmé.

Travail visant à accéder aux programmes d'ensembles Précollectifs ou Pré-Excellences du Circuit National.

### Orientation de travail

Les bases techniques corporelles et à l'engin sont à renforcer, le travail de coordination, de manipulation, de liaison d'éléments s'enrichit en complexité et rapidité, tout en gardant une clarté et une bonne définition des gestes.

Il faut axer le travail sur la richesse corporelle et la variété dans l'utilisation de l'engin.

Apparition de difficultés codifiées.

## Descriptif

<i>Mouvement</i>	<b>Libre</b>
<i>Musique</i>	Libre de 1'15 à 1'45"
<i>Composition</i>	Libre
<i>Engin</i>	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.6
<i>Nombre de gymnastes</i>	3 à 8 (+2 remplaçants autorisés)

## À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes de très bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques et/ou bénéficiant d'horaires d'entraînements importants et/ou pratiquant depuis 3 ans ou plus.

Travail visant à accéder aux programmes des ensembles Excellence ou National lors du passage au Circuit National.

Si lors du passage en Circuit National, seulement 2 gymnastes sur 4 ou 5 et 3 gymnastes sur une équipe de 6 ont le niveau Espoir, l'équipe nouvellement constituée pourra se présenter en Préexcellence. Dans tous les cas, la CTR donnera son avis sur le passage dans le programme du Circuit National.

## Orientation de travail

Il faut viser un travail corporel propre, respectant l'intégrité physique des gymnastes, et solutionnant les problèmes de :

- Placement et équilibre
- Coordination et succession logique des actions
- Manipulation
- Apprentissage des difficultés codifiées.

**Attention à ne pas négliger la recherche de l'originalité dans tous les domaines, au profit de la vitesse d'exécution, non demandée ici en favorisant un travail chorégraphique recherché.**

## Exigences techniques des ensembles Étape Perfectionnement

Programme	Texte Imposé	Partie libre	Formations	Relations	Éléments corporels	Éléments à l'engin	DE	DM	DS	Échange en DS	Contrat des difficultés	Nombre maxi de difficultés	Acrobatie	Portés autorisés
<b>Confirmé</b>	Non	Tout	4	4	5	5	4	1	0	0	5	6	1*	0
<b>Espoir</b>	Non	Tout	4	4 dont 1 échange au moins	5	5	4	2	0	0	6	7	1*	1

DE = Difficulté élémentaire - DM = Difficulté moyenne - DS = Difficulté supérieure - 0 = interdit

\*Toute acrobatie est interdite, sauf la roue

\***Éléments corporels obligatoires** : 1 élément minimum à choisir dans chacune des familles : déplacement, équilibre, tour et pivot, onde et souplesse, saut. Les éléments corporels supplémentaires sont autorisés.

\*\***Éléments à l'engin** : 1 élément à choisir dans chacune des familles du code de pointage.

Les échanges en DM ne sont pas autorisés

## Pénalités applicables aux ensembles Étape Perfectionnement

Pénalités pour chaque ...	Éléments corporels	Éléments à l'engin	Formation ou relation	DE	DM corpo ou échange DM	DS corpo ou échange DS	Acrobatie et portés
<b>Élément manquant</b>	0.10	0.10	0.25	0.20	0.30	x	x
<b>Élément en trop</b>			X	0.20	0.30	0.50	0.50

## Valeur Artistique des ensembles de l'Étape Perfectionnement

Thèmes	Ensembles Confirmé, Espoir		Sur
Contrat de base	Relation musique/mouvement		1,00 pt
	Respecter le tempo, respecter les phrases	0,80 pt	
	Traitement ou effet rythmique	0,20 pt	
	Richesse spatiale		1,00 pt
	Variété de l'occupation de l'espace	0,50 pt	
	Variété des évolutions	0,50 pt	
	Variété des relations		1,00pt
	Variété des éléments corporels		1,00pt
	Variété des éléments à l'engin		1,00pt
Liaisons		1,00pt	
<b>NOTE SUR</b>			<b>6 pts</b>

### Descriptif

<i>Enchaînement</i>	<b>Libre</b>
<i>Musique</i>	Libre de 1'00 à 1'15
<i>Engin</i>	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.6

### À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes pratiquant la GRS depuis 3 ans au moins ou présentant un vécu corporel leur permettant d'aborder plus rapidement la discipline, et voulant approfondir le travail en exercice individuel. Travail visant à accéder au programme individuel Honneur ou Pré excellence du Circuit National.

### Orientation de travail

L'objectif du programme est de consolider les bases de la discipline tant corporelles qu'à l'engin via une recherche chorégraphique.

Il faut viser un travail corporel propre, et posant des problèmes simples :

- D'équilibre sur des appuis variés
- De coordination
- De succession logique des actions
- De manipulation plus variée sur des éléments corporels plus riches
- Apprentissage des difficultés codifiées

## Individuel "Espoir"

### Descriptif

<i>Enchaînement</i>	<b>Libre</b>
<i>Musique</i>	Libre d'une durée de 1'00 à 1'30
<i>Engin</i>	Imposé cf. tableau des programmes et engins p.6

### À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes de très bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques et/ou bénéficiant d'horaires d'entraînements importants et souhaitant s'engager véritablement dans la pratique individuelle.

Travail visant à accéder aux programmes Individuels Excellence ou Nationale lors du passage au Circuit National. Les gymnastes issus du programme individuel Espoir ne pourront concourir en Honneur ou Préexcellence en Circuit National.

### Orientation de travail

L'objectif du programme est de **développer les qualités techniques, tant corporelles qu'à l'engin** via une recherche chorégraphique avec le libre.

Il faut viser un travail corporel propre, respectant l'intégrité physique des gymnastes, et solutionnant les problèmes de :

- Placement et équilibre
- Coordination et succession logique des actions
- Manipulation

**C'est le temps de l'apprentissage des difficultés codifiées autorisées.**

## Exigences techniques des Individuels Étape Perfectionnement

Programmes	Éléments corporels* <sup>1</sup>	Éléments à l'engin* <sup>2</sup>	DE	DM autorisée mais non revalorisée	DS	Contrat des difficultés	Nombre maximum de difficultés	Acrobaties
				DM				
Confirmé	5	5	4	1	0	5	6	1* <sup>3</sup>
Espoir	5	5	5	2	0	7	8	1

\*<sup>1</sup> 1 élément minimum dans chacune des familles : déplacement, équilibre, tour et pivot, onde et souplesse, saut

\*<sup>2</sup> 1 élément minimum à choisir dans chacune des familles de l'engin, cf. code de pointage.

\*<sup>3</sup> En Confirmé, seule la roue est autorisée.

## Pénalités applicables pour les catégories Confirmé et Espoir :

Pénalités pour chaque ...	Éléments corporels	Éléments engins	DE	DM	DS	Acrobatie	Main malhabile
Élément manquant	0.10	0.10	0.20	0.30			0.30
Élément en trop			0.20	0.30	0.50	0.50	
Mouvement portant atteinte à l'intégrité de l'enfant	0.10						

Se reporter aux fiches de jugement CJ.

## Valeur Artistique des Individuels Étape Perfectionnement

THÈMES	DÉTAILS	Confirmé Espoir	Sur 6 pts
<b>ENGIN</b>	Mobilité de l'engin	0.50 pt	2.50pts
	Utilisation de tous les plans	0.50 pt	
	Utilisation de toutes les familles	0.50 pt	
	Justesse des liaisons d'éléments	1 pt	
<b>CORPS</b>	Équilibre des groupes d'éléments corporels	0.40 pt	1 pt
	Modes de déplacements variés	0.30 pt	
	Variété des éléments corporels et des liaisons	0.30 pt	
<b>ESPACE</b>	Occupation de l'espace vertical et horizontal	0.30 pt	1 pt
	Orientation et trajectoires variées (avant, latéral, arrière)	0.40 pt	
	Variation dans l'utilisation des paramètres : espace, orientation, trajectoires	0.30 pt	
<b>MUSIQUE</b>	Respect du tempo	0.50 pt	1.50 pt
	Respect des phrases musicales	0.50 pt	
	Respect du style musical	0.50 pt	
<b>Note sur</b>			<b>6 pts</b>

# FESTI'JEUNESSE

## À qui s'adresse ce programme ?

Tous les licenciés âgés de 7 à 10 ans.

## Descriptif

L'objectif est de construire un ensemble artistique, grâce à un contrat simplifié, donnant aux plus jeunes les moyens de créer, produire et présenter un ensemble harmonieux. La production d'effets, tant sur le plan spatial que musical, par le biais de mouvements et de manipulations simples sera recherchée.

Thème	Libre
Nombre de gymnastes	6 à 16 (dont 2 remplaçants autorisés)
Tenues des gymnastes	Au choix, permettant au jury la visibilité du mouvement. Elles peuvent être différentes pour les gymnastes d'une même équipe. Elles restent gymniques, pas de « costume de théâtre ». Pas de changement de tenue au cours de l'enchaînement. La tenue, comme le maquillage doivent être au service du propos. Le maquillage outrancier, n'ayant aucun rapport avec le thème sera à proscrire, ainsi que les effets théâtraux.
Musique	Toute musique est acceptée (paroles autorisées) d'une durée de 1'30" à 1'50".
Mouvement et Composition	Rechercher l'ensemble et l'harmonie entre l'engin, le corps, la musique et l'espace. Les difficultés ne sont pas valorisées. Pas d'acrobatie autre que la roue. Pas de porter, appui passager autorisé (Cf. code : chapitre ensembles porters).
Exigences	3 gymnastes au minimum doivent toujours être présentes sur le praticable et la totalité de l'équipe doit être en présence active sur le praticable pendant au moins 50% du temps. Les sorties, pour changer de place, d'engin, sont autorisées, dans le but d'enrichir la chorégraphie. Elles ne doivent pas se traduire par des temps d'attente prolongés. Les gymnastes doivent avoir un comportement correct et discret à l'extérieur du praticable.  Les changements d'engins doivent être intégrés dans le projet chorégraphique. 4 engins maximum représentés dont au moins 2 traditionnels.  La mise en place sur le praticable ainsi que la sortie ne doivent pas se faire en musique. Durée maximum de la mise en place : 15 secondes.

## Jugement Festi'jeunesse

### Exécution sur 8 points

Même notation qu'en Festi'jeunes et Festival

### Composition sur 12 points

Même notation qu'en Festi'jeunes et Festival

## Pénalités

Mêmes pénalités appliquées par le JA Composition qu'en Festi'jeunes et Festival

<b>EXÉCUTION</b>	<b>COMPOSITION</b>
<i>8 points</i>	<i>12 points</i>
1 Coordonnateur	1 Coordonnateur
6 juges	6 Juges
	<i>3 thèmes</i>
	<i>2 Juges par thème</i>

NOTE SUR 20 POINTS