

BROCHURE PRO GYMMES

EDITION SEPTEMBRE 2019



FÉDÉRATION
FRANÇAISE



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU CODE FFGYM GAF

Dans la continuité de la réforme du système compétitif initiée par la fédération, la mise en œuvre dès septembre 2017 de la réforme territoriale avec ses nouveaux échelons induit des changements au niveau des circuits et des programmes compétitifs.

La suppression des programmes existant sur certains territoires, notamment au niveau des zones, représente une opportunité pour proposer une offre compétitive cohérente, issue d'une vision globale et répondant aux besoins des clubs et des gymnastes.

Parmi les 3 niveaux de pratique identifiés par la FFG, la majorité des gymnastes GAF évolue dans les niveaux « Performance » et « Fédéral », qui représentent respectivement 2600 et 35 000 gymnastes.

Après analyse des programmes existants et de leurs conditions de mise en œuvre, le groupe de travail chargé de leur élaboration sous le contrôle de la Commission Nationale Spécialisée (CNS) GAF, a conçu des contenus répondant aux besoins de chaque niveau de pratique identifié.

Les orientations qui ont guidé la conception du nouveau Code FFGym :

- Cohérence globale de l'offre de programmes
- Lisibilité et positionnement clair dans un niveau de pratique (*performance, intermédiaire*)
- Maîtrise des conditions d'organisation (*logistique, temps de compétition, gestion des flux de participantes*)
- Proposition de contenus différenciés pour le niveau « Fédéral » (*effectifs nombreux et niveaux hétérogènes*)
- Simplification du jugement : calcul de la note de départ simplifié en « Fédéral » et valeurs des éléments identiques à celles du Code FIG en « Performance » quel que soit le programme.

Les programmes proposés en 2019-2020 :

FÉDÉRAL B : adapté aux capacités des gymnastes débutantes à partir de 7 ans et pratiquant 1 à 2 fois par semaine, ce programme représente le premier niveau de compétition. La réglementation matérielle simplifiée facilite l'organisation des rencontres et permet d'accueillir des effectifs importants.

FÉDÉRAL A : basé sur une grille d'éléments à chaque agrès et proposé aux gymnastes de 10 ans et plus qui s'entraînent 2 à 3 fois par semaine, ce contenu correspond aux anciennes catégories « DIR ». A partir de 2017-2018, ce programme identique sur tout le territoire permet aux équipes qualifiées à l'issue du championnat régional d'accéder à une nouvelle finale nationale.

PERFORMANCE 8-9 ans : proposé aux jeunes gymnastes de 8 et 9 ans présentant un potentiel pour la gymnastique de performance ou de haut niveau, ce programme évolutif a pour objectif une formation de qualité dans le respect des exigences techniques, garant de la progression future. Un entraînement hebdomadaire de 3 ou 4 séances minimum est nécessaire pour accéder à ce niveau de pratique en toute sécurité.

PERFORMANCE : les gymnastes âgées de 10 ans et plus présentant les capacités pour la gymnastique de performance peuvent accéder à ce niveau, conseillé à partir de 4 entraînements hebdomadaires. Articulés autour d'une grille unique d'éléments, 2 programmes avec des exigences de composition propres permettent de différencier les niveaux de pratique en fonction de l'âge en individuelle, et selon les catégories en équipes.

Après une saison de mise en place, une actualisation des programmes a été effectuée, afin d'optimiser les contenus et l'évaluation.

Illustrations : Éric Cordier & FIG.

Les dessins et textes reproduits sont fournis avec la permission de la FIG et ne peuvent être reproduits ou copiés sans autorisation écrite de la FIG.

SOMMAIRE



PROGRAMMES
FÉDÉRAL B
FÉDÉRAL A



PROGRAMMES
PERFORMANCE 8-9 ANS
PERFORMANCE
FIG AMENAGÉ

6	Fédéral B
6	Difficultés
6	Bonifications
6	Exécution
7	Tableaux des éléments
14	Fédéral A
14	Difficultés
14	Bonifications
14	Exécution
15	Tableaux des éléments
22	Tableau des fautes générales
24	Directives techniques

28	Performance 8-9 ans
28	Partie 1 – Évaluation des exercices
28	Calcul de la note
28	Calcul de la note D
30	Règlement pour la note E
33	Directives techniques
36	Partie 2 – Règlements aux agrès et éléments
36	SAUT
38	• Éléments Saut
39	BARRES ASYMÉTRIQUES
42	• Éléments Barres asymétriques
44	POUTRE
48	• Éléments Poutre
50	SOL
54	• Éléments Sol
56	Partie 3 – Annexes

60	Performance
60	Partie 1 – Évaluation des exercices
60	Calcul de la note
60	Calcul de la note D
63	Règlement pour la note E
66	Directives techniques
72	Partie 2 – Règlements aux agrès
72	SAUT
74	BARRES ASYMÉTRIQUES
76	POUTRE
80	SOL
83	Partie 3 – Éléments
83	• Éléments Saut
91	• Éléments Barres asymétriques
121	• Éléments Poutre
155	• Éléments Sol
171	Partie 4 – Annexes

178	FIG Aménagé
178	Généralités
178	SAUT
178	BARRES ASYMÉTRIQUES
179	POUTRE
179	SOL
183	Feuille de notation
184	Réglementation Matérielle



PROGRAMMES

FÉDÉRAL B

FÉDÉRAL A



FÉDÉRAL B

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 184.

COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL B ?

Note Finale sur 11 points maximum

- **Note D** : 11 points **Difficultés** : 10 points **Bonifications** : 1 point (2 X 0,5 pt)
- **Note Finale** : ND moins fautes d'exécution et pénalités
- **Tenue** : justaucorps identiques ou différents, à l'initiative des clubs

DIFFICULTÉS/10 POINTS

1-1

Choix des éléments

Un maximum de 5 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym « Fédéral B » est pris en compte.

Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.

La description officielle des éléments est donnée par le texte (*seul le texte fait foi*) : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

- Répétition : si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (*mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées*).
- Éléments identiques : les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.
- Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.
- Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés

1-2

Exigences de groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code FFGym « Fédéral B »

BONIFICATIONS/1 POINT

Les éléments identifiés réalisés sans chute permettent l'attribution de 2 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

EXÉCUTION

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

LES FAUTES GÉNÉRALES

TABLEAU page 22

LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT	page 7
BARRES	page 9
POUTRE	page 11
SOL	page 13



FÉDÉRAL B

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25 (1 m15 pour la catégorie 7-9 ans)
- Toutes les années d'âges doivent utiliser le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère.
* interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3^e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (*même si la table est dépassée*)

- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL

FAUTES D'EXÉCUTION

1^{er} ENVOL

- Mauvaise technique
 - angle des hanches 0,10 – 0,30
 - corps cambré 0,10 – 0,30
 - genoux fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
 - jambes et genoux écartés 0,10 – 0,30
- Mauvaise technique
 - bras fléchis 0,10 – 0,30 – 0,50
 - angle des épaules 0,10 – 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 – 0,30 – 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : 0,50
(une fois)

2^{ème} ENVOL

- Hauteur 0,10 – 0,30 – 0,50
- Position du corps
 - alignement du corps 0,10
 - genoux fléchis 0,10 – 0,30 – 0,50
 - jambes ou genoux écartés 0,10 – 0,30
- Distance – Longueur insuffisante 0,10 – 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 – 0,30

GRILLE DES SAUTS NOTES D		
DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART Trampo-tremp*
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	7
	Renversement avant (interdit 7-8-9 ans)	9

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	



FÉDÉRAL B

BARRES 1/2

Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.

EXIGENCES DE GROUPE (à partir de 10 ans)

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 1 élément au choix dans la grille

Exigences de groupes 7-8-9

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille









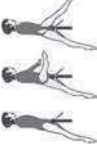










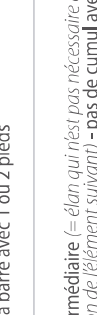
Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre (B/ ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement
- Années d'âges 7-8-9 ans : enchaînement sur barre inférieure obligatoire, possibilité de monter la barre et/ou de fléchir les jambes pour les éléments en suspension
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en bleu

GROUPE 1/2		SUSPENSIONS	
ENTRÉES			
			
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur B1		Renversement arrière du balancé	De la suspension, demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises
			
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS		Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois)
			
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)		De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension	Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)
			
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui B1 ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	
			
Renversement arrière du lancé de jambe			



FÉDÉRAL B BARRES 2/2

GROUPES 2/2			
APPUIS		SORTIES	
			
De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barres serrés ou écartés, ou de l'appui BI ou BS)	
			
Tour d'appui arrière groupé ou tendu			
			
Monter découpé sur BI un pied après l'autre --pour attraper la BS		De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout	
			
De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS		Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	
			
Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)		Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (basculés et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50
Dépassement du temps de chute (30 sec)	Exercice terminé		

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	





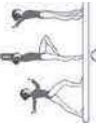















FÉDÉRAL B

POUTRE 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous (durée 1 minute maximum) :












- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément acrobatique
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille
- pour les 7-9 ans: en cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre
- bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu

GROUPES 1/2					
ÉLÉMENTS GYMNISTIQUES					
ENTRÉES		TOURS		SAUTS	
					
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Saut groupé genoux à l'horizontale	
					
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège		1/2 pivot, position de la jambe libre au choix		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	
					
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)		Planchette ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		Saut de chat genoux à l'horizontale	



FÉDÉRAL B

POUTRE 2/2

GROUPES 2/2			
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES		SORTIES	
ARRIÈRE	AVANT		
			
Chandelle corps groupé, capé, maintenue 2 sec, départ et retour fibres	ATR passagé sous toutes ses formes (à la verticale)	!	Sortie roncade
			
Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes	Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui	∧	Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout
			
	Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes		

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50	Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronomètre prévient la gymnaste à 50 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50	
Dépassement du temps autorisé (1 min)	2.00	
Dépassement du temps de chute (10 secondes)	Exercice terminé	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	



EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis (durée 1 minute maximum) de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 2 éléments acrobatiques
- 2 éléments gymniques
- 1 élément au choix dans la grille
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu
- Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des comités départementaux et régionaux

GROUPES 1/2			
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES			
AVANT		ARRIÈRE	
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre	Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre	
Rondade avec rebond	Placement du dos sous toutes ses formes	Chandelle corps groupé, carpé ou rendu maintenu 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre	
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre	ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente	Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	
ATR 1/2 valse, jam. bes tendues serrées	Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées...)	De la position: pont, retour en fente par l'ATR antérieur (si pont tenu 2", validation de 2 éléments)	
Tic-tac, départ et retour à l'appui pédestre			








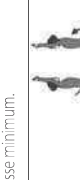















FÉDÉRAL B

SOL 2/2

GROUPES 2/2

ÉLÉMENTS GYMNINIQUES

SOUPLESE MAINTIEN			SAUTS			TOURS		
								
Grand écart: antéro-postérieur écart: 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec	Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum	Relevé sur 1/2 pointe au retrait maintenu 2sec	Saut groupé genoux à l'horizontale	Saut vertical, aussi avec 1/2 tour	1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)			
								
De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec	Écrasement facial maintenu 2 sec	Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec	Saut de chat genoux à l'horizontale	Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente			
								
Déséquilibre	Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	Élément de maintien non tenu 2 sec.	Pas chassés D-G ou inversement	Saut vertical avec changement de jambe	Battements D-G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.			
								
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	Dépassement du temps autorisé (1 min)		Saut sissome écart à 180°	Assemblé				
								
Dépassement du temps autorisé (1 min)								Détourné

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0.50
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30
Dépassement du temps autorisé (1 min)	2.00

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

