

Gymnastique Rythmique – Saison 2026/2027

Secteur Jeunesse

RESPONSABLE REGIONALE : Sarah HERRY

sherry.quimpergr@gmail.com

PROGRAMMES PAS 7-9 ANS

Pour cette saison 2026-2027, la brochure « PAS GR 7-9 ans » remplace la brochure « Coupe Formation GR » et regroupe les 4 niveaux. Le contenu et la réglementation ne change pas, seule la terminaison évolue.

	<u>MODULE COMPETITIF</u> 12 ou 13 décembre 2026	<u>MODULES COMPLEMENTAIRES</u> 17 ou 18 avril 2027
COUPE N2 (7-8-9 ans)	- 1 ENCHAÎNEMENT AUX MAINS LIBRES (4 éléments imposés) - 1 ENCHAÎNEMENT AUX MASSUES (6 éléments imposés)	- TESTS PHYSIQUES (6 tests) - TESTS TECHNIQUES (6 éléments imposés à la corde, au cerceau, au ballon et au ruban)
COUPE N3 (7-8-9 ans)	- 1 ENCHAÎNEMENT AUX MAINS LIBRES (4 éléments imposés) - 1 ENCHAÎNEMENT AUX MASSUES (6 éléments imposés)	- TESTS PHYSIQUES (10 tests) - TESTS TECHNIQUES (6 éléments imposés à la corde, au cerceau, au ballon et au ruban)
COUPE N4 (8-9 ans)	- 1 ENCHAÎNEMENT AUX MAINS LIBRES (cf : contrat Nat 8-9 ans) - 1 ENCHAÎNEMENT AUX MASSUES (cf : contrat Nat 8-9 ans) <i>Obligation de s'engager en Nationale 8-9 ans dès le début de l'année. Notes obtenues sur la compétition région retenues.</i>	- TESTS PHYSIQUES (10 tests) - TESTS CORPORELS - TESTS TECHNIQUES (6 éléments imposés à la corde, au cerceau, au ballon et au ruban)

Les enchaînements du module compétitif (*mains-libres et massues*) sont libres pour cette saison 2026-2027. Un enchaînement et une musique identique par gymnaste du club pour chacun des 2 enchaînements. Pour les clubs qui le souhaitent il est autorisé de conserver les enchaînements mains libres imposés de la saison 2025-2026 pour les niveaux 2 et 3.

Ce programme est interdit aux gymnastes des catégories 10-11 ans et plus.

A l'issue du module compétitif, un classement des gymnastes par niveau et par année d'âge sera effectué sur la compétition.

Seules les gymnastes ayant déjà validé le niveau 3 sur les saisons antérieures peuvent s'inscrire uniquement sur le module compétitif Coupe N3. Toutes les autres gymnastes doivent obligatoirement présenter les modules complémentaires à la suite du module compétitif.

La réglementation et la notation dans l'obtention du ruban reste identique pour les niveaux 2 et 3. Les gymnastes valident le ruban du niveau inférieur si elles n'obtiennent pas les 60% de points nécessaires à la validation du niveau présenté.

Cas particulier : Seul le suivi du niveau 3 complet permet l'obtention du ruban bleu. Il n'est plus possible d'obtenir le ruban bleu en se présentant sur le niveau 4 qui validera uniquement le ruban jaune si la gymnaste obtient le nombre de points nécessaires (60% du total points + minimum 50% des points sur chaque module complémentaires).

LES PARCOURS D'ACCESSION

Programmes compétitifs	Prérequis nécessaire
Coupe N2	Accès libre <i>Suivi du programme PAS 7-9 ans en parallèle conseillé</i>
Coupe N3	- suivi en parallèle du programme complet N3 OU - ruban bleu déjà validé
Individuel National 8-9ans	- suivi en parallèle du programme N4 OU - ruban jaune déjà validé
Individuel Fédéral 10-11ans	Accès libre
Individuel National 10-11ans	avoir obtenu, en amont, le ruban bleu ou le ruban jaune (N3 ou N4)
Duo ou ensemble Régional 8-9ans	Accès libre <i>Suivi du programme PAS 7-9 ans en parallèle conseillé</i>
Duo ou ensemble National 7-9ans	- suivi en parallèle du programme N2, N3 ou N4 OU - ruban bleu ou jaune déjà validé
Duo ou ensemble Fédéral et National 10-11 ans	Accès libre

LES PROGRAMMES REGIONAUX 7-9 ans

- Le programme « National 8-9 ans » appartient à la filière performance et découle du programme « National 10-11 ans ». Se référer à la brochure des programmes GR 2026-2029.
- Le « Régional duo/ensemble 8-9 ans » est un programme à finalité régional réservé aux gymnastes nés en 2018 et 2019 pour cette saison 2026-2027 (programme interdit au 7 ans). Il n'y a pas d'obligation d'être inscrit en parallèle sur le programme Coupes mais cela est préconisé.
- Duo : 2 gymnastes + 1 remplaçante – 2 duos engagés maximum par club.
- Ensemble : 3 à 6 gymnastes. Valorisation de 0,20 à partir de la 4^{ème} gymnaste sur le praticable.

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE	E / A
Duo régional 8-9 ans	Cerceau	DB : 3 diffs corps à 0,10, 1 par groupe corporel, pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat. NB : Le saut de biche (0,20) est autorisé en référence au programme PAS 7-9 ans. DE : 1 échange (critères supp non valorisés) R : interdite C : 2 mini – 6 max dont minimum une CC et une CR (C double flèches interdite).	E : Code Fédéral
Ensemble régional 8-9 ans			A : Code aménagé - 2 pas de danses - 2 changements de dynamique - 2 types de travail collectif

LE PROGRAMMES RUCHES

Une 2^{ème} compétition appelée « Ruches 8-9 ans » est mise en place en 2^{ème} partie de saison pour permettre aux gymnastes « National 8-9 ans » à fort potentiel et ayant des conditions d'entraînement adaptées, de travailler un contenu compétitif plus conséquent.

Sur la seconde partie de saison sportive, ces gymnastes présentent 3 enchainements : un enchainement aux mains libres et un second aux massues (identique à ceux présenté en première partie de saison) + un enchainement supplémentaire au cerceau. Une unique compétition qui se déroule, sur le calendrier, lors de la compétition Régionale.

LES DATES A RETENIR

Dates limites des engagements :

- Individuels Nat 8-9 ans et Coupe N2, N3, N4 : identiques aux individuelles équipes
- Duos-Ensembles 8-9 ans, Modules complémentaires N2, N3, N4 : identiques aux ensembles Régionaux

Coupes formations :

- 12 ou 13 décembre 2026 : Coupe N2, N3 et N4
- 17 ou 18 avril 2027 : Modules complémentaires N2, N3 et N4

Stage régional :

- 15 novembre 2026 : Stage Coupes Jeunesse (public : gymnastes engagées sur le circuit compétitif Coupe et/ou en N2, N3 et N4).