

Gymnastique Rythmique – Saison 2025/2026 Secteur Jeunesse

RESPONSABLE REGIONALE : Sarah HERRY

sherry.quimpergr@gmail.com

LES COUPES FORMATIONS

Pour cette saison 2025-2026, pour faire suite aux adaptations de la brochure Coupes Formations, l'organisation des étapes sera la suivante :

	Etape 1	Etape 2
CF2 (7-8-9 ans)	- MODULE TESTS PHYSIQUES (6 tests) - MODULE TESTS TECHNIQUES (6 éléments aux 4 engins – cerceau, corde, massues et ruban)	- MODULE ENCHAINEMENTS (enchaînement Mains libre imposé régional + enchaînement libre au ballon)
CF3 (7-8-9 ans)	- MODULE TESTS PHYSIQUES (10 tests) - MODULE TESTS TECHNIQUES (6 éléments aux 4 engins – cerceau, corde, massues et ruban)	- MODULE ENCHAINEMENTS (enchaînement Mains libre imposé régional + enchaînement libre au ballon)
CF4 (8-9 ans)	- MODULE ENCHAINEMENTS <u>pour les gymnastes non inscrites en Nat 8-9 uniquement</u> (enchaînement libre au ballon en référence au programme Nat 8-9) - MODULE TESTS PHYSIQUES (10 tests) - MODULE TESTS TECHNIQUES (6 éléments aux 2 engins – corde et massues)	- MODULE ENCHAINEMENTS <u>pour les gymnastes non inscrites en Nat 8-9 uniquement</u> (enchaînement Mains libre en référence au programme Nat 8-9) - MODULE TESTS CORPORELLES - MODULE TESTS TECHNIQUES (6 éléments aux 2 engins – cerceau et ruban)

L'enchaînement aux mains libres pour les CF2, imposé au niveau régional, est conservé et reste identique à celui de la saison 2024-2025.

L'enchaînement aux mains libres pour les CF3 sera également imposé au niveau régional. La vidéo et le descriptif seront transmis au club après les vacances de la Toussaint. Les 6 éléments corporels imposés restent les mêmes.

LES PARCOURS D'ACCESSION

Programmes compétitifs	Prérequis nécessaire
Individuel National 8-9ans	- avoir validé le ruban jaune (CF4) OU - être engagé, en parallèle, sur la CF3 ou CF4
Individuel Fédéral 10-11ans	sans condition d'accès
Individuel National 10-11ans	avoir obtenu, en amont, le ruban bleu ou le ruban jaune (CF3 ou CF4)
Duo ou ensemble Régional 8-9ans	sans condition d'accès
Duo ou ensemble National 8-9ans	- avoir validé, en amont, le ruban bleu ou jaune (CF3 ou CF4) OU - être engagé, en parallèle, sur la CF2, CF3 ou CF4
Duo ou ensemble Fédéral et National 10-11 ans	pas besoin de CF

LES DATES A RETENIR

Dates limites des engagements :

- 1^{er} octobre 2025 : Individuels Nat 8-9 ans et CF4
- 1^{er} février 2025 : Duos-Ensembles 8-9 ans, CF2 et CF3

Coupes formations :

- 13 ou 14 décembre 2025 : Etape 1 de la CF4 (*si engagement en parallèle en Nat 8-9, pour validation de la note mains-libres et ballon*)
- 1 mars 2025 : date limite Etape 1 des Coupes Formations 2, 3 et 4 (*date à définir par le département*)
- 11 ou 12 avril 2025 : Etape 2 des Coupes Formations 2, 3 et 4

Stages régionaux :

- 25 octobre 2025 : Stage jeunesse (public : Nationales 10-11 ans - *pré-sélection pour l'équipe régionale pour la revue d'effectif* + Fédérales 10-11 ans).
- 30 novembre 2025 : Stage Coupes Formations (public : gymnastes engagées en CF2, CF3 et CF4).
- 4 juillet 2025 : Stage jeunesse (public : individuels saison 2026-2027 catégorie 9-10-11 ans).

LES PROGRAMMES REGIONAUX 8-9 ans

- Le programme « National 8-9 ans » appartient à la filière performance et découle du programme « National 10-11 ans ». Se référer au règlement technique national et lettre FFG pour toutes les informations.
- Le « Régional duo/ensemble 8-9 ans » est un programme à finalité régional destiné aux gymnastes nés en 2017 et 2018 pour cette saison 2025-2026 (programme interdit au 7 ans). Il n'y a pas d'obligation d'être inscrit en parallèle sur le programme Coupes Formations mais cela est préconisé.
- Duo : 2 gymnastes + 1 remplaçante – 2 duos engagés maximum par club.
- Ensemble : 4 à 7 gymnastes. Valorisation de 0,20 à partir de la 5^{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. DE : 1 échange (critères supp non valorisés) R : interdite C : 3 mini – 6 max dont minimum une CC, une CR, 1 C double flèche.	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 au ballon (identique à ceux présenté en première partie de saison) + un enchainement supplémentaire aux massues. Une unique compétition qui se déroule, sur le calendrier, lors de la compétition régionale des ensembles Nationaux.

Pour le contenu, se référer à la lettre FFG GR 2025-2026 (identique au contenu enchainement ballon).