

PROGRAMMES  
**CIRCUIT JEUNESSE**  
2025- 2026

**G.R.S**

# Sommaire & Introduction

---

Bilan et Perspectives	03
-----------------------	----

---

Généralités	04
-------------	----

---

Etape "Découverte"	08
--------------------	----

Ensemble "Débutant" .....	09
Ensemble "Initié" .....	10

---

Etape "Perfectionnement"	11
--------------------------	----

Individuel "Pré Confirmé" .....	12
Individuel "Confirmé" .....	12
Individuel "Espoir" .....	13
Ensemble "Confirmé" .....	14
Ensemble "Espoir" .....	14
Tableau des exigences.....	15

---

Descriptif du Programme Spécifique UFOLEP	16
-------------------------------------------	----

Festi'jeunesse .....	16
----------------------	----



La brochure "Circuit Jeunesse"  
est valable pour 1 an.

# Bilan et Perspectives

---

## Circuit Jeunesse 2025 - 2026

---

**Etape Découverte** : C'est une pratique tournée uniquement sur les ensembles.

- Des modifications ou précisions sur les critères de notation, des ensembles Débutant et Initié ont été apportées afin d'aider les jeunes juges et permettre de mieux départager les équipes avec la mise en place d'un coefficient sur la rubrique exécution afin de valoriser l'acquisition des fondamentaux.

**Etape Perfectionnement** :

- Des modifications dans le contrat VT et VA
- Un programme Espoir qui prépare réellement à l'entrée en Excellence ou National mais aussi la possibilité après avis du département, de la région et/ou de la zone de poursuivre en Préexcellence.
- Le programme de la zone doit rester conforme aux attentes et aux objectifs du Circuit Jeunesse mais selon les territoires, il est possible de s'adapter en fonction des besoins et des exigences locales en concertation avec l'ensemble des clubs concernés.

Des initiatives locales, copies plus ou moins proches du circuit traditionnel sont en place. L'avenir reste tout de même une recherche d'uniformité des pratiques qui servirait de règle d'accession au circuit national.

A l'initiative du Challenge club en circuit national, en 2022, un Trophée Jeunesse "Jo Desfachelles" a été mis en place dans la zone Nord. Nous vous encourageons à faire de même et à en définir les modalités propres aux caractéristiques de votre zone.

*Il est très important de garder une cohérence sous couvert de la CNS et de développer ce programme Circuit Jeunesse sur tout le territoire. Les jeunes sont un réel vivier tant par le nombre que par le potentiel, les programmes doivent être les garants d'une pratique éducative de qualité, mais aussi d'un sport autrement, ludique, festif, sportif.*

Avec l'arrivée du nouveau PNF, Il devient indispensable de s'approprier le jugement spécifique de l'étape Découverte. C'est une approche progressive des différentes notions pour se familiariser et être en capacité de reconnaître les types de corps, la qualité des appuis et de la manipulation, d'aborder l'occupation de l'espace, la relation musique/ mouvement ...



Ce projet 2025 - 2026 reste dans la continuité. Un groupe de réflexion va être engagé cette saison dès octobre dans la perspective de mieux préparer nos jeunes gymnastes vers le circuit national. Dans l'attente de votre participation, de vos propositions, de nos échanges et confrontations, nous vous souhaitons de belles rencontres

# Généralités

---

## Etapes 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, avec les programmes individuels et/ou ensembles « **Pré confirmé, Confirmé et Espoir** » préparant au Circuit National. Ces programmes sont destinés aux gymnastes ayant le goût de la performance et en possédant les qualités.

A 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 ensemble du Circuit National correspondant à leurs acquis.

**C'est à la CTR et à la zone que revient la validation du programme du Circuit National dans lequel est engagé le gymnaste.**

## Objectifs

---

- Etablir 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 du Circuit Jeunesse, doivent s'effectuer dans le respect des règles, la convivialité, l'ouverture aux autres.

**Ces deux années sont l'occasion de privilégier l'esprit d'équipe avec leurs différences. Il n'est pas souhaitable d'entrer dès le plus jeune âge dans une certaine conformité et de reproduire les formes traditionnelles de rencontres.**

Le Circuit Jeunesse ouvre de nouvelles pistes pour les Officiels (juges, organisateurs et animateurs).

En effet, sa mise en place dans les clubs, départements ou régions donnera l'occasion à des jeunes à partir de **14 ans**, d'entrer progressivement dans la formation de juges et/ou d'organisateur. C'est aussi la porte d'entrée dans le jugement pour toutes les personnes désirant se former au jugement. Ces Juges BF10 spécifique pourront valider leur formation et 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 de toutes les personnes désirant se former au jugement.**

Les programmes de l'étape "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, en particulier à la finale de zone.

# Généralités

---

## Rencontres

---

### *Échelons départementaux et régionaux*

Les engagements et le calendrier sont à l'initiative des départements et des régions.

Suivant l'organisation départementale et régionale, les rencontres départementales et/ou régionales seront organisées au cours d'une journée propre à ce programme ou associées aux rencontres du circuit national. Chaque structure doit 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** : Centre, Champagne-Ardenne, IDF, Flandres Artois Picardie.

**Zone Ouest** : Nouvelle Aquitaine, Bretagne, Occitanie Ouest

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

### *Qualification à la Zone*

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 de la zone*

Les organisateurs de la finale de Zone, selon les possibilités de la région ou du département concerné, veilleront à offrir, autour du programme technique, en illustration de « Tous les sports autrement » des activités diverses favorisant la rencontre, la détente, la découverte locale et celle d'autrui et ce avec la possibilité d'y associer les parents (ateliers sportifs, créatifs, challenge, etc...).

### *Classement et Récompenses*

Dans la première étape "**Découverte**", les juges évaluent l'acquisition des différentes compétences en Gymnastique Rythmique et Sportive 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.

Sur chaque étape Découverte et Perfectionnement, chaque gymnaste recevra un diplôme de fin de parcours, avec une couleur correspondant à chaque catégorie. (Ex : Débutante = diplôme bleu)

Une pastille 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 ensembles sont appelés selon leur groupe de classement, dans l'ordre alphabétique des clubs.

#### **Comment déterminer la couleur, or, argent ou bronze ?**

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.

Le logiciel de saisie des notes calcule automatiquement la couleur attribuée en fonction des critères établis dans chaque catégorie.

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, l'argent est attribué, s'il y a égalité entre or et bronze, l'argent est attribué

# Généralités

---

## Musiques et textes

---

### **Exercices imposés et semi-libres**

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 transmises par mail ou CD, aux Responsables Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion auprès des clubs.

### **Exercices libres**

Pour les exercices libres, attention à respecter les consignes suivantes :

- Choisir des musiques adaptées à l'âge des enfants.
- Le « mix » des styles ou caractères de musique est interdit
- Les paroles sont interdites, quelle que soit la langue, mais les voix sont autorisées.

### **Composition des enchaînements libres**

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 imposé de club. Tenir compte de la personnalité des gymnastes reste primordial, même s'ils sont jeunes.

#### **Attention :**

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

*En cas de non-respect de cette règle, une pénalité de 0.50 pts sera attribuée par le JA VA pour l'ensemble des gymnastes concernés.*

# Généralités

## Programme & Engins CIRCUIT JEUNESSE 2025 - 2026

Catégories	Années	Rencontres	Engins		Préconisation pour Circuit National	
			Individuels	Ensembles	Individuels	Ensembles
<b>ETAPE "DECOUVERTE" - pour les 9/10 ans</b>						
Débutant	2015 & 2016	Département, région et zone	-	Imposé <b>Ballon</b>	-	Masse Chorégraphié
Initié			-	<i>Nouveau</i> Semi-libre <b>Cerceaux</b>	Programme Départemental ou Régional Honneur	Masse Chorégraphié ou Précollectif
<b>ETAPE "PERFECTIONNEMENT" - pour les 9/10 ans</b>						
Préconfirmé	2015 & 2016	Département, région et zone	Semi-libre <b>Ruban</b>	-	Honneur	Précollectif
Confirmé			Libre <b>Corde</b>	Libre <b>Massues</b>	Honneur Préexcellence	Précollectif Préexcellence
Espoir			Libre <b>Cerceau</b> <i>Nouvel</i> Imposé <b>ML</b>	Libre <b>Massues</b>	Excellence* National	PréEx, Excellence National*
<b>PROGRAMME SPECIFIQUE "UFOLEP" - pour les 7/10 ans</b>						
Festi'jeunesse	2015 à 2018	Département, région et zone	-	Libre	-	-

\* En cas de demande de catégorie inférieure il faut faire la demande à la CTR  
De manière générale, la CTR, en concertation avec le jury, pourra imposer le programme de l'année suivante.

# Etape Découverte

## A qui s'adresse ce programme

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 « Débutant et Initié » seront 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.

**Ne pas sous-estimer l'importance de l'acquisition des fondamentaux corporels et engins.**

Ces acquisitions seront valorisées avec un coefficient 2 pour l'attribution de la couleur du trophée

Ce sont des enchaînements de type masse chorégraphié imposé 1<sup>er</sup> degré (Débutant) ou semi libre 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degré (Initié).

## Jugement

Le jugement s'effectue sur la base de différents critères appréciés par les juges, sur une échelle de 4 niveaux.

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

Le coordonnateur collectera les appréciations sur une fiche récapitulative pour transmission à l'informatique.

Le jury sera essentiellement composé de BF1O. Le coordonnateur sera nécessairement un Juge Arbitre et les juges composition seront du niveau BF3O ou BF2O (*permettant au jeune juge de se familiariser au jugement des ensembles*).

Etape Découverte – Débutant et Initié				
Jury Exécution			Jury Composition	
1 juge Coordonnateur (BF4O EXE ou VT ou VA)				
2 juges BF1O	2 juges BF1O	2 juges BF1O	2 juges BF1O	2 juges BF3O ou BF2O VA ou VT
Fondamentaux Corporels	Fondamentaux Engins	Harmonie	Exigences Techniques	Composition

### 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. **Attention, on ne pénalise pas les sorties d'engins sur l'Etape Découverte sans pour cela ne pas sensibiliser les jeunes gymnastes au travail dans un espace limité.**

Il ne se contente pas de collecter mais doit engager un réel dialogue, comparer, expliquer, aider à exercer l'œil avant de valider. Il réunit les juges concernés, si l'appréciation des juges est à 2 niveaux au-dessus ou au-dessous de son appréciation. Ex : En fondamentaux corporel "appuis", les juges indiquent "Presque toujours »" et le coordonnateur est à "De temps en temps".

Après justification donnée par chacun, il s'accorde avec eux sur une réponse commune.

La faute de texte est comptabilisée par le coordonnateur pour chaque séquence ne correspondant pas au texte imposé et réalisée en ensemble, par au moins la moitié des gymnastes.

Attention, le fait de respecter le texte ne donnera plus lieu à l'attribution d'un « bonus » sur la fiche du coordonnateur.

### Pénalités appliquées par le Juge Coordinateur (se référer aux fiches de jugement)

Faute de Texte

Difficulté(s) et échanges(s) en plus du contrat autorisé

Les échanges en difficultés sont interdits en Etape Découverte.

Les acrobaties sont interdites en Etape Découverte (remarque : dans les ensembles "Inités", seule la roue est autorisée).

Les portés sont strictement interdits en Etape Découverte

# Etape Découverte

## Ensemble "Débutant"

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 synchronisation des actions.

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

Ensemble "Débutant"	
Mouvement	<b>Imposé</b>
Composition	<b>Libre :</b> 4 formations et 3 relations minimum - 2 échanges autorisés mais non valorisé Les difficultés corporelles sont interdites
Engins	<b>Imposés</b> (cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Page 7)
Musique	<b>Imposée</b>
Nombre de Gymnastes	<b>3 à 8</b> (+ 2 remplaçant.e.s autorisé.e.s) Aucun.e gymnaste individuel.le de l'étape perfectionnement n'est autorisé.e à concourir en ensemble Débutant.

## Paramètres d'évaluation

Etape Découverte - ENSEMBLE "DEBUTANT"					
Evaluation de l'EXECUTION*					
Fondamentaux Corporels	La <b>verticale</b> est-elle respectée ?	Presque toujours	Souvent	De temps en temps	Rarement
	L' <b>alignement</b> est-il respecté ?				
	Les <b>appuis</b> sont-ils précis et équilibrés ?				
Fondamentaux Engins	La <b>prise est-elle libre</b> ?				
	La <b>mise à distance</b> est-elle respectée ?				
	La <b>concordance</b> est-elle visible ?				
Harmonie	L' <b>espace</b> est-il précis ?				
	Les gymnastes sont-ils en accord avec la <b>musique</b> ?				
	Les gymnastes sont-ils <b>ensembles</b> ?				
Evaluation de la COMPOSITION*					
Exigences Techniques	Les <b>formations</b> sont-elles réalisées dans le respect des exigences ?	Cinq de tailles différentes	Quatre	Trois	Deux
	Les <b>relations</b> sont-elles réalisées ? <i>De même nature ou pas (Corps/Corps, Corps/Engin, Engin/Engin) Combien ?</i>	Trois et + C/C, C/E, E/E	Deux Différentes	Deux Identiques	Une
Composition	<b>Richesse et équilibre</b> de la composition (Un espace bien occupé avec trajectoires d'engins et trajets de corps variés et cohérents, répartition équilibrée des déplacements, des stabilisations, des relations, différents niveaux, orientation...)	Varié dans tous les paramètres	Varié dans certains paramètres	Equilibré mais peu varié	Ne joue pas avec tous les paramètres

# Etape Découverte

## Ensemble "Initié"

Ce programme s'adresse aux gymnastes familiarisé.e.s avec les fondamentaux au cours du programme de l'année précédente en "Débutants" ou présentant un vécu corporel leur permettant de commencer la GRS dans ce programme avant de passer en "Perfectionnement".

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

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, éventuellement au programme individuel honneur.

Dans L'enchaînement de type « Masse Chorégraphié 2eme ou 3ème degré », les 2 séquences imposées doivent être réalisées par tou.te.s les gymnastes en même temps. Le reste de l'enchaînement est libre.

Ensemble "Initié"	
Mouvement	<b>Semi-libre</b> (2 séquences imposées)
Composition	<b>Libre :</b> 4 formations et 3 relations minimum dont une relation par échange 2ème échange autorisé mais non revalorisé 2 difficultés corporelles élémentaires (DE) sont autorisés mais non revalorisé
Engins	<b>Imposés</b> (cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Page 7)
Musique	<b>Libre</b> d'une durée de 1'00 à 1'30
Nombre de Gymnastes	<b>3 à 8</b> (+ 2 remplaçant.e.s autorisé.e.s) Les individuels Espoir sont interdits, un.e seul.e individuel.le Confirmé autorisée

### Etape Découverte - ENSEMBLE "INITIE"

#### Evaluation de l'EXECUTION\* (idem Ensemble "Débutant")

#### Evaluation de la COMPOSITION\*

		Cinq et + de tailles différentes	Quatre	Trois	Deux
Exigences Techniques	Les <b>formations</b> sont-elles réalisées dans le respect des exigences ?				
	Les <b>relations et échanges</b> sont-elles réalisées ? De même nature ou pas ? Combien ?	Quatre et + dont 1 échange	Trois différents dont 1 échange	Deux	Une
Composition	<b>Relation musique/mouvement</b>	Utilise la mélodie et joue avec	Respect Tempo Phrases Accents	Accord rythme et style	Juste en accord avec le rythme
	<b>Occupation de l'espace :</b> (Paramètres : Espace, orientation, niveau) La partie libre est-elle exploitée sur le plan spatial ?	Variété dans les trois paramètres	Equilibre dans les trois paramètres	Certains paramètres non utilisés	Espace partiellement utilisé
	<b>Variété des éléments corporels :</b> Toutes les familles sont présentes (pivot, saut, équilibre, onde & souplesse) ?	8 éléments dont un de chaque famille	6 éléments dont un de chaque famille	Toutes les familles représentées	Il manque une ou des familles
	<b>Variété des éléments à l'engin :</b> Toutes les familles sont présentes ?	Variété ET mobilité dans plans différents	Variété dans toutes les familles	Toutes les familles représentées	Il manque une ou des familles

\* Chaque binôme de Juges devra se mettre d'accord et choisir une des appréciations indiquées dans les quatre colonnes de droite.

# Étape Perfectionnement

## A qui s'adresse ce programme

Dans cette étape, les gymnastes familiarisés.e.s avec la GRS, viseront à maîtriser les bases du travail corporel et à l'engin et à améliorer leurs capacités physiques. Ils.elles 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 leurs sont offerts, l'ensemble et/ou l'individuel.**

Dans tous les programmes proposés dans 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 de choix chorégraphiques devront être maîtrisés par le/la gymnaste et ne pas dépasser ses capacités motrices, musculaires et techniques.

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

## Jugement

Dans le but de d'initier 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 pour l'exécution, 10 pour la composition).

Les jeunes juges, quant à eux, bénéficieront d'un terrain de pratique pour le jugement d'ensembles et d'individuels. Ils pourront être intégrés aux jurys, suivant la proposition ci-après :

Exécution	Composition "Individuels"		Composition "Ensembles"	
Jury Exécution	Jury Composition		Jury Composition	
Exécution 10 pts	Valeur Technique 3 pts	Valeur Artistique 7 pts	Valeur Technique 4 pts	Valeur Artistique 6 pts
1 juge Arbitre et juge E1 3 juges juges E2, E3, et E4	1 juge Arbitre et juge VT1 2 juges juges VT2 et VT3	1 juge Arbitre et juge VA1 3 juges juges VA2, VA3 et VA4	1 juge Arbitre et juge VT1 2 juges juges VT2 et VT3	1 juge Arbitre et juge VA1 3 juges juges VA2, VA3 et VA4
10 Points	10 Points		10 Points	
Note finale "imposé ML" sur <b>10 Points</b>	Note finale "Individuels" sur <b>20 Points</b> <i>Note Exécution + Note Composition</i>		Note finale "Ensemble" sur <b>20 Points</b> <i>Note Execution + Note Composition</i>	

### Jugement des ensembles - Étape Perfectionnement

**Exécution :** Les programmes des ensembles Confirmés seront jugés de la même manière que le programme Préexcellence. 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 [page 15](#).

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

### Jugement des individuels - Étape Perfectionnement

**Exécution :** La fourchette corporelle des Pré-confirmé est établie pour ce profil spécifique débutant individuel.

Celle des Confirmés sera la même que celle des Individuels Honneur du Circuit National, celle des Espoirs, la même que celle des Excellences (Cf. Code de pointage).

L'imposé Mains Libres sera jugé comme l'imposé ML Excellence

**Composition :** Se référer au contrat des exigences techniques [page 15](#).

# Etape Perfectionnement

## Individuel "Préconfirmé"

Ce programme s'adresse aux gymnastes initié.e.s à la GRS et souhaitant pratiquer l'exercice individuel. C'est un travail visant à accéder au programme individuel honneur.

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, permettant un jugement facile 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 simples
- Apprentissage des premières difficultés codifiées.

	Individuel "Préconfirmé"
Mouvement	<b>Semi-libre</b> ( <i>Une seule séquence imposée : Séquence n° 2</i> )
Engins	<b>Imposés</b> (cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Page 7)
Musique	<b>Libre</b> d'une durée de 45" à 1'15

### Attention :

Les individuels Pré-Confirmés, n'ayant pas de programme ensemble spécifique pourront s'engager sur une équipe Initié ou Confirmé en fonction du profil de l'équipe.

## Individuel "Confirmé"

Ce programme s'adresse aux gymnastes pratiquant la gymnastique rythmique et sportive depuis un certain temps (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.

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 "Confirmé"
Mouvement	<b>Libre</b>
Engins	<b>Imposés</b> (cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Page 7)
Musique	<b>Libre</b> d'une durée de 1'00 à 1'15

# Etape Perfectionnement

## Individuel "Espoir"

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 issu.e.s du programme individuel "Espoir" ne pourront concourir en honneur en Circuit National.

Les individuels Espoirs pourront néanmoins accéder au programme Préexcellence individuel ou ensemble sur décision de la CTR et avis du jury de la zone.

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

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.

### Attention à :

Ne pas négliger la recherche de l'originalité dans tous les domaines, au profit de la rapidité d'exécution, non demandée ici.

Tenir compte de la personnalité de la gymnaste.

	Individuel "Espoir"
Mouvement	<b>Libre engin et Imposé Mains Libres</b>
Engins	<b>Imposés</b> (cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Page 7)
Musique	<b>Libre</b> d'une durée de 1'00 à 1'15 pour l'enchaînement à l'engin

### Engagement des individuels "Espoir" dans un ensemble Circuit Jeunesse

Un.e seul.e gymnaste espoir est autorisé.e, s'il.i elle est seul.e dans son club, dans un ensemble confirmé avec 3 à 5 gymnastes sur le praticable, deux individuels espoir si l'ensemble comporte de 6 à 8 gymnastes sur le praticable.

# Etape Perfectionnement

## Ensemble "Confirmé"

Ce programme s'adresse aux gymnastes initié.e.s à la discipline avec des qualités gymniques.

Travail visant à accéder aux programmes d'ensemble Pré-collectif ou Pré Excellence du Circuit National.

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. Les échanges en difficultés sont interdits.

	Ensemble "Confirmé"
Mouvement	<b>Libre</b>
Engins	<b>Imposés</b> (cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Page 7)
Musique	<b>Libre</b> d'une durée de 1'00 à 1'30
Nombre de Gymnastes	<b>3 à 8</b> (+ 2 remplaçant.e.s autorisé.e.s) Un.e seul.e gymnaste espoir est autorisé.e, s.'il.i elle est seul.e dans son club, dans un ensemble confirmé avec 3 à 5 gymnastes sur le praticable, deux individuels espoir si l'ensemble comporte de 6 à 8 gymnastes sur le praticable.

## Ensemble "Espoir"

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

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 1 gymnaste sur une équipe de 5 et 2 gymnastes sur 6 ont le niveau espoir, l'équipe nouvellement constituée pourra se présenter en Préexcellence après une demande préalable auprès de la CTR qui prendra la décision sur le passage dans le programme demandé.

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 rapidité d'exécution, non demandée ici en favorisant un travail chorégraphique soigné respectant toutes les composantes demandées.

Les échanges en difficultés sont interdits, néanmoins un seul échange en moyenne est toléré dans le cas où les modalités de l'échange n'utilisent pas les difficultés corporelles.

	Ensemble "Espoir"
Mouvement	<b>Libre</b>
Engins	<b>Imposés</b> (cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Page 7)
Musique	<b>Libre</b> d'une durée de 1'15 à 1'45
Nombre de Gymnastes	<b>3 à 8</b> (+ 2 remplaçant.e.s autorisé.e.s).

# Etape Perfectionnement

## Tableau des exigences, répartition des points

Programmes Catégories	CONTRAT VALEUR TECHNIQUE												CONTRAT de base	CONTRAT Max.			Acrobatie***	Portés	TOTAL NOTE VT
	Texte Imposé	Partie Libre	Formation	Relation ou Echange	Eléments corporels	Eléments à l'engin	Pas Choré.	Manip. Spé.	Travail MD/MG	DE	DM	DM		DS	DE+DM+DS				
<b>Individuels</b>																			
<b>Préconfirmé</b>	1 séq.	le reste	-	-	5	5	1	0	oui	2	0	2	0	0	3	0**	-	3	
<b>Confirmé</b>	non	Tout	-	-	5	5	1	0	oui	4	0	4	1	0	6	0**	-		
<b>Espoir</b>	oui	non	-	-	5	5	2	1	oui	5	2	7	3	0	10	1	-		
<b>Ensembles</b>																			
<b>Confirmé</b>	non	Tout	4	4*	5	5	1	0	oui	4	1	5	2	0	6	0**	0	4	
<b>Espoir</b>	Non	Tout	6	4*	5	5	1	0	oui	4	2	6	3	0	8	0**	0		

\* En Confirmé (4 relations dont 1 échange par lancer autorisé)

En Espoir (4 relations dont 1 échange obligatoire - 1 ÉM toléré dans le cas où les modalités de l'échange n'utilisent pas les difficultés corporelles)

\*\* Acrobatie interdite sauf la roue \*\*\* - nombre maximum autorisé

DE = Difficulté Élémentaire / DM = Difficulté Moyenne / DS = Difficulté Supérieure / MD/MG = Main Droite / Main Gauche / séq. = séquence

Éléments corporels : déplacement, équilibre, tour et pivot, onde et souplesse, saut. Les éléments corporels supplémentaires sont autorisés.

Éléments à l'engin : 1 élément minimum à choisir dans chacune des familles (cf code de pointage).

PENALITES (se reporter aux fiches de juges)	DE Pas Choré. Manip Spé	DM ÉM	DS És	Porter ou Accro.	ÉM ou És interdits	Élément Corpo/Engin	Travail MD/MG	Formation ou Relation
<b>Élément en trop/en moins</b>	0,20 pt	0,30 pt	0,60 pt	0,50 pt	0,50 pt	0,10 pt	0,30 pt	0,25 pt
<b>Gymnaste</b>	Mouvement portant atteinte à l'intégrité de l'enfant = 1 pt							

VALEUR ARTISTIQUE		Individuels	Ensembles
Corps	Équilibre des groupes d'éléments corporels	0,4 pt	0,2 pt
	Mode de déplacements variés	0,6 pt	0,4 pt
	Variété des éléments corporels et des liaisons	0,5 pt	0,4 pt
		<b>1,5 pts</b>	<b>1 pt</b>
Engin	Mobilité de l'engin	0,5 pt	0,5 pt
	Utilisation de tous les plans	0,4 pt	0,4 pt
	Équilibre des groupes de familles à l'engin	0,6 pt	0,3 pt
	Liaison entre les éléments à l'engin	0,7pt	0,8 pt
		<b>2,2 pts</b>	<b>2 pts</b>
Espace	Occupation de l'espace sur la verticale et l'horizontale	0,4 pt	0,2 pt
	Trajets variées	0,5 pt	0,5 pt
	Variation dans l'utilisation des 3 paramètres : espace, orientation, niveaux	0,4 pt	0,3 pt
		<b>1,3 pts</b>	<b>1 pt</b>
Musique	Respect du tempo	0,4 pt	0,4 pt
	Respect des phrases musicales	0,4 pt	0,4 pt
	Interprétation du style musical	0,6 pt	1,2 pt
	Relation musique/mouvement	0,6pt	-
		<b>2 pts</b>	<b>2 pts</b>
<b>TOTAL NOTE VA</b>		<b>7 pts</b>	<b>6 pts</b>

# Festi'Jeunesse

## A qui s'adresse ce programme

Ce programme permet de prendre des distances vis-à-vis des normes établies dans la pratique codifiée de la GRS. Il s'adresse à **tou.te.s les licencié.e.s UFOLEP âgés de 7 à 10 ans**

## Orientation de travail

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.

**Corps** : Les différentes formes d'expression dansées, gymniques sont autorisées. Les différentes familles corporelles doivent être représentées en éléments ou en difficultés.

**Engin** : En prise libre, en respectant la mise à distance. Il doit toujours être en mouvement, mais il peut être ponctuellement arrêté pour un effet chorégraphique. Si l'arrêt est abusif, il sera pénalisé de -0.20 pt pour statisme d'engin par les juges composition.

**Espace** : Occupation de tout le praticable et utilisation des différents niveaux, directions, orientations et plans.

**Harmonie** : La synchronisation entre le corps, la musique et l'engin doit être harmonieuse dans l'espace.

## Descriptif

	Festi'Jeunesse (7 à 10 ans)
Thème	<b>Libre</b>
Musique	<i>Toute musique est acceptée (parole autorisée) d'une durée de 1'30 à 1'50</i>
Nombre de Gymnastes	<b>6 à 16 gymnastes (dont 2 remplaçant.e.s maximum autorisé.e.s)</b>
Tenue des Gymnastes	Au choix, permettant au jury la visibilité du mouvement. Elles peuvent être différentes pour les gymnastes d'une même équipe. Elles restent <b>gymniques</b> , pas de « costume de théâtre ». 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. <b>Pas de changement ni d'évolution de tenue.</b>
Mouvement & Composition	Un seul passage. 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 uniquement sur gymnaste(s) (Cf. code : chapitre ensembles porters). <b>Les passages aux mains libres ne sont pas autorisés.</b>
Exigences	3 gymnastes au minimum doivent toujours être présent.e.s 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. Chaque sortie d'engin doit être contrôlée et maîtrisée. <b>Attention, on ne pénalise pas les sorties d'engins sur le festi'jeunesse sans pour cela ne pas sensibiliser les jeunes gymnastes au travail dans un espace limité.</b> 4 engins maximum représentés dont au moins 2 traditionnels.

# Cotation & Jugement

## Jury

Festi'Jeunesse	
Jury Exécution 10 pts	Jury Composition 12 pts
1 juge Arbitre & E1* 5 juges juges E2 à E6	1 juge Arbitre 6 juges** pour 3 thèmes 2 juges par thème
10 Points	2 x 12 Points
Note finale sur <b>34 Points</b>	

Les notes sont calculées suivant les instructions du code de Pointage :

\* Suppression des deux notes extrêmes et moyenne des 4 notes centrales

\*\*Moyenne des 2 notes par thème et addition des moyennes des 3 thèmes.

## Evaluation de la composition

FESTI'JEUNESSE		
Thème 1 : Corps / Engins / Musique	Détail	Total par Thème
Toutes familles corporelles représentées (sauts, équilibres, pivots, souplesses).	1,00 pt	5,50 pts
Pour chaque engin traditionnel et non traditionnel : Respect des fondamentaux, engins toujours en mouvement, 4 manipulations différentes	2,00 pts	
Relation Musique / Mouvement	1,50 pts	
<b>Originalité / Innovation</b> par rapport à l'engin non traditionnel	0,40 pt	
<b>Originalité / Innovation</b> dans l'utilisation de l'engin	0,60 pt	
Thème 2 : Richesse Spatiale		
Utilisation de tout le praticable et variété des formations (dessins, tailles, groupes)	0,50 pt	3,50 pts
Variété des déplacements (orientations, directions, types) et des niveaux (haut, moyen, bas)	0,50 pt	
<b>Originalité / Innovation</b> dans les formations	0,50 pt	
Thème visible	2,00 pts	
Thème 3 : Relationnel / Expression		
Relations avec ou sans échanges	0,50 pt	3,00 pts
Nature des échanges (transmission, rouler, rebond, lancer)	0,50 pt	
Modalité des relations (corps/corps, corps/engin, engin/engin)	0,50 pt	
Nombre de gymnastes concerné.e.s (2, 3, 4, 5, ...)	0,50 pt	
<b>Originalité / Innovation</b> dans les relations	0,50 pt	
Expression	0,50 pt	
<b>Total Composition</b>		<b>12 pts</b>

Les pénalités appliquées sont les mêmes que celles appliquées pour les équipes des autres programmes. A celles-ci s'ajoutent les pénalités suivantes :

PENALITES	
<b>Mise en place</b>	15s maximum (la mise en place et la sortie de praticable ne doivent pas se faire en musique)
<b>Gymnastes</b>	- 0,50 pt s'il n'y a pas toujours 3 gymnastes minimum sur le praticable
	- 0,50 pt si la totalité des gyms n'est pas en présence active sur le praticable au moins 50 % du temps.
	- 0,20 pt pour toute attente prolongée à l'extérieur du praticable
	- 0,50 pt pour des passages à mains libres sur des séquences supérieures à 30s
<b>Engins</b>	- 1,00 pt en cas de non-respect de la règle concernant les engins et - 0,20 pt pour statisme abusif
<b>Thème</b>	- 0,30 pt si le thème est explicité par une voix off ou un texte présenté par les gymnastes
<b>Porter</b>	- 1,00 pt par porter interdit, pour mise en danger des gymnastes