ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
GRS

PROGRAMMES
ENSEMBLES
2024 - 2026

G.R.S

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE

MAJ 05/03/2025

Sommaire & Introduction

Généralité 03

Descriptif des Programmes 05

Masse Chorégraphié 06
Pré Collectif 07
Pré Excellence 08
Excellence 09
National 10
National A 11
Duo Excellence 12
Duo National & Duo National A 13

Valeur Technique des Ensembles 14

Valeur Artistique des Ensembles 15

Descriptif des Programmes Spécifiques UFOLEP 16

Festi'Jeunes 16
Festival 17
Ensemble Expression 18
Cotation & Jugement 19

La brochure "Programmes Ensembles" est valable pour **2 ans**.

Avant d'engager des gymnastes dans un programme compétitif, les clubs veilleront à :

1. Déterminer de manière objective le niveau de ce.lles.ux-ci (cf Règlement général).
2. Identifier le programme qui leur correspond compte tenu des descriptifs ci-après.

RAPPEL : ***le non-respect de ces deux critères est passible de sanctions, lourdes de conséquences pour vos gymnastes. Se référer au Règlement Général et au Code de Pointage de l'année en cours pour plus de détails.***

Généralité

Programme, Catégorie, Engins **Ensembles 2024 -2025**

Catégories		Années	Engins
Masse Chorégraphié *2024/2025*		2013 - 2012 - 2011 - 2010	*Nouvel* Imposé ***Cordes***
Précollectif *2024/2025*	***1***	2013 - 2012 - 2011 - 2010	*Nouvel* Imposé ***Cerceaux***
	2	2011 et avant	Imposé ***Ballons***
Préexcellence *2024/2025*	***1***	2013 - 2012 - 2011 - 2010	Semi-libre ***Ballons***
	2	2011 et avant	Semi-libre ***Cerceaux***
Excellence *2024/2025*	***1***	2013 - 2012	Libre ***Ballons***
	2	2013 - 2012 - 2011 - 2010	Libre ***Cerceaux***
	3	2011 - 2010 - 2009 - 2008	Libre ***Massues***
	4	2009 et avant	Libre ***Massues*** / Cordes
Duo Excellence *2024/2025*	***1***	2013 - 2012 - 2011 - 2010	Libre ***Ruban / Cerceau***
	2	2009 et avant	Libre ***Ballon / Engin Libre***
National *2024/2025*	***2***	2013 - 2012 - 2011 - 2010	Libre ***Cerceaux***
	3	2011 - 2010 - 2009 - 2008	Libre ***Ballons*** / Cordes
	4	2009 et avant	Libre ***Massues***
	A	2009 et avant	Libre 1 : ***Ballons*** / Cordes
			Libre 2 : ***Rubans***
Duo National *2024/2025*		2010 et avant	Libre ***Massues / Engin Libre***
Duo National A *2024/2025*		2008 et avant	***Massues***
Festi'Jeunes *2024/2025*		2013 - 2012 - 2011 - 2010	Thème et Musique libre
Festival *2024/2025*		2013 et avant	Thème : ***Tout en nuances***
Ensemble Expression *2024/2025*		2013 et avant	***Mains Libres***

Précisions :

- Pour les engins mixtes en équipes, les engins principaux sont indiqués en gras dans le tableau :
  En cas d'équipes à : **4** (2 ou 3), à **5** (3 ou 4), à **6** (4 ou 5)
- En cas d'engins mixtes dans un duo, l'engin libre doit être différent de l'engin imposé.
- Si l'équipe ou duo composé (hors Festi'jeunes) comporte un.e gymnaste plus âgé.e d'un an maximum par rapport à la catégorie, alors ce.lle.lui-ci sera toléré.e sans demande de dérogation. Pour un écart d'âge plus important, une demande de dérogation doit être formulée.

Les regroupements de clubs sont autorisés pour
tous les programmes et toutes les catégories pour les gyms isolé.e.s sous contrôle de la CTR.

Généralité

Programme, Catégorie, Engins **Ensembles 2025 -2026**

Catégories		Années	Engins
Masse Chorégraphié *2025/2026*		2014 - 2013 - 2012 - 2011	Imposé ***Cordes***
Précollectif *2025/2026*	***1***	2014 - 2013 - 2012 - 2011	Imposé ***Cerceaux***
	2	2012 et avant	*Nouvel* Imposé ***Rubans***
Préexcellence *2025/2026*	***1***	2014 - 2013 - 2012 - 2011	*Nouveau* Semi-libre ***Cordes***
	2	2012 et avant	*Nouveau* Semi-libre ***Massues***
Excellence *2025/2026*	***1***	2014 - 2013	Libre ***Cerceaux***
	2	2014 - 2013 - 2012 - 2011	Libre ***Cordes***
	3	2012 - 2011 - 2010 - 2009	Libre ***Ballons*** / Cerceaux
	4	2010 et avant	Libre ***Massues***
Duo Excellence *2025/2026*	***1***	2014 - 2013 - 2012 - 2011	Libre ***Ballons***
	2	2010 et avant	Libre ***Cerceaux***
National *2025/2026*	***2***	2014 - 2013 - 2012 - 2011	Libre ***Cordes***
	3	2010 - 2009 - 2008 - 2007	Libre ***Rubans***
	4	2010 et avant	Libre ***Cerceaux*** / Cordes
	A	2010 et avant	Libre 1 : ***Rubans***
			Libre 2 : ***Cerceaux*** / Massues
Duo National *2025/2026*		2011 et avant	Libre ***Ballons***
Duo National A *2025/2026*		2009 et avant	Libre ***Corde / Engin Libre***
Festi'Jeunes *2025/2026*		2014 - 2013 - 2012 - 2011	Thème et Musique libre
Festival *2025/2026*		2014 et avant	Thème : ***Vertige(s)***
Ensemble Expression *2025/2026*		2014 et avant	***Mains Libres***

Précisions :

- Pour les engins mixtes en équipes, les engins principaux sont indiqués en gras dans le tableau :
  En cas d'équipes à : **4** (2 ou 3), à **5** (3 ou 4), à **6** (4 ou 5)
- En cas d'engins mixtes dans un duo, l'engin libre doit être différent de l'engin imposé.
- Si l'équipe ou duo composé (hors Festi'jeunes) comporte un.e gymnaste plus âgé.e d'un an maximum par rapport à la catégorie, alors ce.lle.lui-ci sera toléré.e sans demande de dérogation. Pour un écart d'âge plus important, une demande de dérogation doit être formulée.

Les regroupements de clubs sont autorisés pour
tous les programmes et toutes les catégories pour les gyms isolé.e.s sous contrôle de la CTR.

Généralité

Jugement Ensembles

Masse Chorégraphié & Précollectif		Préexcellence, Excellence, National et Duo		
Jury Exécution	Jury Composition	Jury Exécution	Jury Composition	
Exécution 10 pts	Composition (VT 4,5 + VA 1,5) 6 pts	Exécution 10 pts	Valeur Technique 4 pts	Valeur Artistique 6 pts
1 juge Arbitre 4 juges juges E1, E2, E3 et E4	1 juge Arbitre et juge Compo1 2 juges juges Compo2 et Compo3	1 Juge Arbitre 4 juges juges E1, E2, E3 et E4	1 juge Arbitre et juge VT1 2 juges juges VT1 et VT2	1 Juge Arbitre et juge VA1 3 juges juges VA2, VA3 et VA4
10 Points	6 Points	10 Points	10 Points	
Note finale sur **16 Points**		Note finale sur **20 Points**		

* Les juges Compo doivent être en possession de leurs BF3O VT & VA

Festi'Jeunes & Festival		Ensemble Expression	
Jury Exécution 10 pts	Jury Composition 12 pts	Jury Exécution 10 pts	Jury Valeur Artistique 12 pts
1 juge Arbitre & E1* 5 juges juges E2 à E6	1 juge Arbitre 6 juges** pour 3 thèmes 2 juges par thème	1 Juge Arbitre 4 juges juges E1, E2, E3 et E4	1 Juge Arbitre 4 juges juges VA1, VA2, VA3 et VA4
10 Points	2 x 12 Points	10 Points	2 x 12 Points
Note finale sur **34 Points**		Note finale sur **34 Points**	

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.

Notation

Jugement de ...	Exécution	Valeur Technique	Valeur Artistique
se référer ...	Chapitre Exécution du ***Code de Pointage***	Chapitre Valeur Technique du ***Code de Pointage***	Chapitre Valeur Artistique du ***Code de Pointage***
	-	Page 14 pour les ensembles	Page 15 pour les ensembles Page 19 pour les prog. Ufolep

Textes et Musiques

Exercices imposés

Les textes et musiques des exercices imposés et des semi-libres peuvent être téléchargés sur le site d'information de la CNS GRS : http://www.cns.ufolep.org/grs/ ou transmis par mail, aux Correspondants Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion.

Exercices libres

Les musiques sont libres, d'une durée variable entre 1'45'' et 2'30'' selon les programmes et catégories.

Attention cependant à respecter les consignes suivantes (cf. code de pointage) :

1. Choisir des musiques adaptées à l'âge des gymnastes
2. Le « Mix » de différents styles ou caractères musicaux est interdit (« Pot-pourri »), le montage éventuel des musiques doit être délicat
3. Les voix sont autorisées ainsi que 3 passages de 4" maximum avec paroles
4. En National*, Festival, Festi'Jeunes et Ensemble Expression, les paroles sont autorisées sans limite et quelle que soit la langue.

** En Ensemble National A, la musique avec paroles sans limite est autorisée uniquement sur un des deux enchaînements*

Ensemble **Masse Chorégraphié**

A qui s'adresse ce programme

Le programme MASSE CHORÉGRAPHIÉ s'adresse à des gymnastes ***débutantes*** qui ont un comportement de type 6, défini par le code de pointage UFOLEP :

> **Le corps est souvent en rupture, verticale non sentie :**
> Les règles fondamentales sont en cours d'acquisition.''

Attention :

Ne sont pas autorisé.e.s à concourir en Masse Chorégraphié :

- Les gymnastes présent.e.s en Circuit National Individuel
- Les gymnastes en double affiliation avec une autre fédération

Orientation de travail

Amener les gymnastes au PRÉCOLLECTIF avec un travail technique simple, vers une recherche chorégraphique :

- Formation / Relation partenaire
- Jeux / Rythme

L'originalité de tout ordre est valorisée : rechercher l'effet et non la difficulté, un travail propre permettant un jugement facile est à privilégier. Les porters sont interdits.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés à la catégorie sera pénalisé. (cf code de pointage)

Descriptif

	Masse Chorégraphié
Mouvement	***Texte imposé avec une petite partie libre***
Composition	***Libre***
Engins	***Imposés*** *(cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Pages 3 & 4)*
Musique	***Imposée***
Nombre de Gymnastes	***4 à 6*** *(+ 2 remplaçant.e.s autorisé.e.s)*

Ensemble **PRECOLLECTIF**

A qui s'adresse ce programme

Le programme PRECOLLECTIF s'adresse à des gymnastes qui ont un comportement de type 5, défini par le code de pointage UFOLEP :

> **Le corps est en ruptures occasionnelles » :** relâchements passagers du corps, la tête est baissée pour contrôler les appuis, ayant une première maîtrise dans le maniement de l'engin.''

Attention :

Dans une équipe de 4 à 6 gymnastes, un.e seul.e individuel.le honneur qualifié.e au dernier Championnat National ou qualifié.e sur l'année en cours est autorisé.e à concourir en Précollectif. Les individuel.le.s Préexcellence sont interdit.e.s en Précollectif.

Ce programme Précollectif n'est autorisé qu'à des gymnastes ayant un à deux entraînements par semaine n'excédant pas 3h hebdomadaire.

Orientation de travail

Amener les gymnastes au PRÉEXCELLENCE avec un travail technique simple, vers une recherche chorégraphique :

- Formation / Relation partenaire
- Jeux / Rythme / Expression

L'originalité de tout ordre est valorisée : rechercher l'effet et non la difficulté, un travail propre permettant un jugement facile est à privilégier. Les échanges en moyenne sont autorisés dans le cas où les modalités de l'échange n'utilisent pas les difficultés corporelles (cf Code de Pointage, chapitre Valeur Technique). Les porters sont interdits.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés à la catégorie sera pénalisé. (cf code de pointage)

Descriptif

	Précollectif 1 (11/14 ans) **et Précollectif 2** (13 ans et plus)
Mouvement	***Texte imposé avec une petite partie libre***
Composition	***Libre***
Catégories	*PC1, PC2*
Engins	***Imposés*** *(cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Pages 3 & 4)*
Musique	***Imposée***
Nombre de Gymnastes	***4 à 6*** *(+ 2 remplaçant.e.s autorisé.e.s)*

Ensemble **PREEXCELLENCE**

A qui s'adresse ce programme

Le programme PREEXCELLENCE s'adresse à des gymnastes qui ont un comportement de type 4, défini par le code de pointage UFOLEP :

> **Le corps est sur une verticale stricte** : pieds, jambes, buste et tête sont alignés mais le.la gymnaste se contracte pour conserver ce placement.''

Attention :

- Les individuel.le.s Honneur et Préexcellence sont autorisé.e.s.
- Les individuel.le.s Excellences sont interdit.e.s en Préexcellence
- Les gymnastes alliant maîtrise de l'engin, vitesse d'exécution rapide, prise de risque avec perte de repères visuels, doivent concourir en Excellence.
- Les gymnastes ayant un entraînement supérieur à 4h par semaine ne peuvent se présenter dans ce programme.

Orientation de travail

Dans l'optique du passage en EXCELLENCE (libre complet), l'utilisation des différents paramètres de la Valeur Artistique devient un enjeu (effets spatiaux, rythmiques, travail relationnel).

Il faut viser la clarté et la justesse de la relation musique/mouvement.
L'enrichissement du vocabulaire corporel ne se fera pas au détriment d'un travail corporel maîtrisé.

En Préexcellence 1, les portés sont interdits.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés à la catégorie sera pénalisé. (cf code de pointage)

Descriptif

	Préexcellence 1 (11/14 ans) **et Préexcellence 2** (13 ans et plus)
Mouvement	***Semi-libre***
Composition	***Libre***
Catégories	*PE1, PE2*
Engins	***Imposés*** *(cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Pages 3 & 4)*
Musique	***Imposée ou Libre de 1'45 à 2'15*** *(cf Texte imposé de l'année en cours)*
Nombre de Gymnastes	***4 à 6*** *(+ 2 remplaçant.e.s autorisé.e.s)*

Ensemble **EXCELLENCE**

A qui s'adresse ce programme

Le programme EXCELLENCE s'adresse à des gymnastes ayant maîtrisé le PRÉEXCELLENCE et pouvant créer maintenant leur propre enchaînement. Gymnastes qui ont un comportement de type 3, défini par le code de pointage UFOLEP :

> **Le corps est organisé sur une verticale longue et souple** : la tête participe au mouvement''.

Attention :

- Dans une équipe de 4 à 6 gymnastes, les individuel.le.s Honneur, Préexcellence et Excellence sont autorisé.e.s.
- Un.e seul.e individuel.le National est autorisé.e à concourir en Excellence.
- Les gymnastes capables de sortir de leur axe (voir la définition du type 2 corporel petit volume), doivent concourir en National.
- Les gymnastes ayant un entraînement supérieur à 5h par semaine ne peuvent se présenter dans ce programme.

Orientation de travail

L'ensemble EXCELLENCE est le passage d'un semi-imposé à un enchaînement libre. Il reste un tremplin vers le collectif du programme NATIONAL, domaine de la performance sportive.

Viser la richesse chorégraphique par des jeux de rôles, des jeux rythmiques, du travail en sous-groupes, … Privilégier les échanges mixtes en EXCELLENCE 3 et 4.

En Excellence 1, les portés sont interdits.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés à la catégorie sera pénalisé. (cf code de pointage)

Descriptif

	Excellence 1 (11/12 ans)	**Excellence 2** (11/14 ans), **3** (13/16 ans), **4** (15 ans et plus)
Mouvement	***Libre***	
Composition	***Libre***	
Catégories	*E1*	*E2, E3 et E4*
Engins	***Imposés*** *(cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Pages 3 & 4)*	
Musique	***Libre de 1'45 à 2'15***	***Libre de 2'00 à 2'30***
Nombre de Gymnastes	***4 à 6*** *(+ 2 remplaçant.e.s autorisé.e.s)*	

Ensemble **NATIONAL**

A qui s'adresse ce programme

Le programme NATIONAL s'adresse aux gymnastes qui ont un comportement de type 2, défini par le code de pointage UFOLEP :

> **Le corps est en petit volume autour de l'axe** : le corps sort de l'alignement vertical dans une organisation maîtrisée et en harmonie avec le mouvement, confirmés, tant au plan de la technique individuelle que dans la maîtrise des paramètres mis en jeu dans le travail d'ensemble.''

Attention :

- Dans une équipe de 4 à 6 gymnastes, les individuel.le.s Honneur, Préexcellence, Excellence et National sont autorisé.e.s
- Un.e seul.e individuel.le Master est autorisé.e à concourir en National.
- Au-delà d'horaires d'entraînements hebdomadaires conséquents (environ 8h par semaine), l'équipe doit concourir en catégorie NATIONAL A.

Orientation de travail

A ce niveau, les exigences de l'Excellence ayant été acquises, on s'oriente vers une recherche artistique avancée, alliant le niveau technique exigé et la vitesse d'exécution.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés à la catégorie sera pénalisé. (cf code de pointage)

Descriptif

	National 2 (11/14 ans), **3** (13/16 ans), **4** (15 ans et plus)
Mouvement	***Libre***
Composition	***Libre***
Catégories	*N2, N3, N4*
Engins	***Imposés*** *(cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Pages 3 & 4)*
Musique	***Musique Libre avec ou sans paroles de 2'00 à 2'30*** *(cf code de pointage)*
Nombre de Gymnastes	***4 à 6*** *(+ 2 remplaçant.e.s autorisé.e.s)*

Ensemble **NATIONAL A**

A qui s'adresse ce programme

Le programme NATIONAL A s'adresse aux gymnastes confirmé.e.s, dans le domaine de la performance sportive, tant au plan de la technique individuelle que dans la maîtrise des paramètres mis en jeu dans le travail d'ensemble et en particulier :

- Équipes de centre de performance, de pôle et/ou école de GRS
- Équipes de région ou de regroupements de clubs
- Gymnastes bénéficiant d'horaires d'entraînement importants
- Gymnastes de type 1 défini par le code pointage UFOLEP :

> **Le corps est en grand volume :** Le corps occupe un large espace autour de l'axe''.

Orientation de travail

Les gymnastes sont capables de porter un véritable projet artistique complet, en maîtrisant l'ensemble des critères (voir notation Valeur Artistique ci-après).

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés à la catégorie sera pénalisé. (cf code de pointage)

Descriptif

	National A (15 ans et plus)
Mouvement	***2 Enchaînements Libres***
Composition	***Libre***
Catégories	*NA*
Engins	***Imposés*** *(cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Pages 3 & 4)*
Musique	***Musique Libre avec ou sans paroles de 2'00 à 2'30*** *(la musique avec paroles est autorisée uniquement sur un des deux enchaînements) (cf code de pointage)*
Nombre de Gymnastes	***4 à 6*** *(+ 2 remplaçant.e.s autorisé.e.s)*

Duo **EXCELLENCE**

A qui s'adresse ce programme

Le programme DUO EXCELLENCE s'adresse à des gymnastes, ayant maîtrisé le PREEXCELLENCE en équipe et pouvant créer maintenant leur propre enchaînement, qui ont un comportement de type 3, défini par le code de pointage UFOLEP :

> **Le corps est organisé sur une verticale longue et souple :** la tête participe au mouvement.''

Attention :

- Dans le duo, les individuel.le.s Honneur, Préexcellence, et Excellence sont autorisé.e.s.
- Aucun.e individuel.le National est autorisé.e à concourir en Duo Excellence.
- Un seul duo par programme, catégorie et par club sera sélectionné pour la finale nationale.
- Aucun.e gymnaste engagé.e dans un programme « duo » ne pourra concourir en équipes, même comme remplaçant.e.

Orientation de travail

Le duo EXCELLENCE est le passage d'un semi-imposé à un enchaînement libre. Il reste un tremplin vers le collectif du programme NATIONAL, domaine de la performance sportive.

Les programmes DUOS ont été conçus pour permettre à des gymnastes « isolé.e.s », par leur âge ou leur niveau de pratique, de participer aux compétitions.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés à la catégorie sera pénalisé. (cf code de pointage)

Descriptif

	Duo Excellence 1 (11/14 ans) **et Duo Excellence 2** (15 ans et plus)
Mouvement	***Libre***
Composition	***Libre***
Catégories	*DE1, DE2*
Engins	***Imposés*** *(cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Pages 3 & 4)*
Musique	***Libre de 1'45 à 2'00***
Nombre de Gymnastes	***2*** *(+ 1 remplaçant.e.s autorisé.e.s)*

Duo **NATIONAL** & **NATIONAL A**

A qui s'adresse ce programme

Les programmes DUOS NATIONAL et NATIONAL A s'adressent à des gymnastes confirmé.e.s, tant au plan de la technique individuelle que de la maîtrise des paramètres mis en jeu dans le travail d'ensemble.

Au-delà d'horaires d'entraînement hebdomadaire conséquent, le duo doit concourir en catégorie DUO NATIONALE A.

> Tout duo de comportement de **type 2 petit volume** doit être engagé en catégorie **DUO NATIONALE**
>
> Tout duo de comportement de **type 1 grand volume** doit être engagé en catégorie **DUO NATIONALE A**"

Attention :

- Un seul duo par programme, catégorie et par club sera sélectionné pour la finale nationale.
- Un.e seul.e individuel.le Master de l'année en cours est autorisé.e à concourir en National.
- Aucun.e gymnaste engagé.e dans un programme « duo » ne pourra concourir en équipes, même comme remplaçant.e.

Orientation de travail

Les duos NATIONAL & NATIONAL A se situent dans le domaine de la performance sportive.

Les programmes DUOS ont été conçus pour permettre à des gymnastes « isolé.e.s », par leur âge ou leur niveau de pratique, de participer aux compétitions.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés à la catégorie sera pénalisé. (cf code de pointage)

Descriptif

	Duo National (14 ans et plus) **et Duo National A** (16 ans et plus)
Mouvement	***Libre***
Composition	***Libre***
Catégories	*DN, DNA*
Engins	***Imposés*** *(cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Pages 3 & 4)*
Musique	***Musique Libre avec ou sans paroles de 1'45 à 2'15*** *(cf code de pointage)*
Nombre de Gymnastes	***2*** *(+ 1 remplaçant.e.s autorisé.e.s)*

Valeur TECHNIQUE - Ensembles

Généralité

Toute difficulté, si elle est autorisée, peut se substituer à une autre de niveau inférieur pour valider le contrat. Dans l'optique de la progression du.de la gymnaste, les difficultés en plus du contrat minimal, sont tolérées dans la limite du nombre maximum autorisé, mais ne sont pas valorisées. Le dépassement du nombre maximum de difficultés est pénalisé. Cette pénalité sera appliquée sur les difficultés du niveau le plus bas (voir tableau des pénalités applicables à toutes les catégories, ci-après et se référer au code de pointage - Chapitre Valeur technique).

Tableau des exigences techniques, répartition des points

Programmes Catégories	CONTRAT					Contrat de base	MAXIMUM AUTORISE			REVALORISATIONS				TOTAL NOTE VT
	Formation	Relation	DE	DM	DS		DE	DS	DM+DS	Formation	Relation	Echange	Vitesse	
MC*	4	**4** *et ÈM ÈS interdit*	0	0	0	~~3~~3,5	0	0	0	0,5			-	~~4~~4
PC1*	6	**4****	Imp.	0	0	~~3~~3,5	4	0	0	0,5			-	~~4~~4
PC2*		*et ÈS interdit*		1	0	~~3~~3,5	7	0	1	0,5			-	~~4~~4
PE1*	6	**4** *dt 1 en lancer*	3+1 *Imp.*	0	0	3,5	7	0	1	0,2	0,3		-	4
PE2		*et ÈS interdit*	3+2 *Imp.*	1	0	3,5	8	0	3	0,2	0,3		-	4
E1*	6	**5** *dt 1 en lancer*	4		0	3,3	NC	0	7	0,3	0,4		-	4
E2				1	0	3,3		1 EC	8	0,3	0,4		-	4
E3		**5** *dt 2 ÈM dt 1 en lancer*	3	2	0	3,3		1	8	0,3	0,4		-	4
E4				3	0	3,3		1	9	0,3	0,4		-	4
N2	6	**6** *dt 2 ÈM dt 1 en lancer*	NC	3	2	3,4	NC	3	10	0,4			0,2	4
N3		**6** *dt 2 ÉM dt 1 en lancer et 1 ÉS*		3	2	3,4		4	11	0,3			0,3	4
N4		**6** *dt 2 ÉM dt 1 en lancer et 1 ÉS*		3	2	3,4		4	11	0,3			0,3	4
NA		**6** *dt 1 ÉM en lancer et 2 ÉS dt 1 en lancer*		3	3	3,5		7	13	0,2			0,3	4
DE1	-	**5** *dt 2 É dt 1 en lancer*	4	1	0	3,5	NC	0	8	-	0,3	0,2	-	4
DE2	-	**6** *dt 2 ÉM dont 1 en lancer*	3	2	0	3,6		1	8	-	0,2	0,2	-	4
DN	-	**6** *dt 4 Échanges,*	NC	3	2	3,4	NC	4	10	-	0,3		0,3	4
DNA	-	*dt 2 en lancers et 1 en ÉS*	NC	3	3	3,5		6	12	-	0,2		0,3	4

PENALITES (se reporter aux fiches de juges)	DE	DM ÉM	DS ÉS	Porter	ÉM ou ÉS interdits	Formation ou Relation ou Lance en échanger	
Elément manquant	0,2 pt	0,3 pt	0,6 pt			0,3 pt	
Elément en trop	0,2 pt	0,3 pt	0,6 pt	0,5 pt	0,5 pt		
Séquence imposée	Non réalisée : 0,5 pt			Non réalisée en même temps : 0,2 pt		Mal placée : 0,3 pt	
	Dans la séquence imposée, élément manquant par 1 gym ou + : 0,2 pt						
Faute de texte	Cf texte des imposés - pénalité avec accord du jury EXE.						

** En Masse Chorégraphié, Pré Collectif 1 & 2, Pré Excellence 1 et Excellence 1, les porters sont interdits.*
*** Les échanges en moyenne sont autorisés dans le cas où les modalités de l'échange n'utilisent pas les difficultés corporelles.*

DE = Difficulté élémentaire / È = Echange / DM = Difficulté moyenne / ÈM = Echange en moyenne / DS = Difficulté supérieure
ÈS = Echange en supérieure / NC = non comptabilisé dans le nbre max. de difficultés / dt = dont / Imp. = Imposé / EC = en combinaison

Valeur ARTISTIQUE - Ensembles

Généralité

Les critères de valeur Artistique sont valorisés de façon différente suivant les exigences des programmes et catégories. Pour plus de détail se référer au tableau ci-après et au chapitre Valeur Artistique du Code de Pointage.

Tableau de décomposition de la valeur Artistique

DETAILS	Ensemble Masse Chorégraphié Ensemble Précollectif					
	Très varié		Varié		Peu Varié	
Occupation de l'espace : Formations de tailles différentes, utilisation du praticable	0,50 pt	0,40 pt	0,30 pt	0,20 pt	0,10 pt	0 pt
Trajets, niveaux, directions, orientations du corps	0,50 pt	0,40 pt	0,30 pt	0,20 pt	0,10 pt	0 pt
Traitements rythmique, cascade, inversion de séquences, changement de rythme	0,50 pt	0,40 pt	0,30 pt	0,20 pt	0,10 pt	0 pt
Utilisation de la partie musicale libre	0,50 pt	0,40 pt	0,30 pt	0,20 pt	0,10 pt	0 pt
TOTAL NOTE VA*	2 ~~1,5~~ pts					

** En Masse Chorégraphié et Précollectif 1 & 2, la notation de la Valeur Artistique est simplifiée. Il s'agit, dans ce cas, d'entourer les points accordés pour chaque rubrique et de faire le total.*

DETAILS	Ensemble Préexcellence Ensemble Excellence Duo Excellence	Ensemble National Ensemble National A Duo National Duo National A
Relation Musique / Mouvement	1,20 pts	1,20 pts
Richesse spaciale (Espace, orientation, trajectoires)	1,20 pts	1,20 pts
Variété des relations	1,20 pts	1,20 pts
Choix des éléments corporels et de la manipulation	1,20 pts	-
Variété des éléments corporels et de la manipulation	-	1,20 pts
Sous total "Contrat de Base"	**4,8 pts**	**4,8 pts**
Traitement rythmique	0,30 pt	-
Effets rythmique	-	0,30 pt
Effet spaciaux	0,30 pt	0,30 pt
Effets relationnels	0,30 pt	0,30 pt
Originalité	0,30 pt	0,30 pt
Sous total "Revalorisation"	**1,2 pts**	**1,2 pts**
TOTAL NOTE VA	**6 pts**	**6 pts**

Programme Spécifique UFOLEP

Festi'Jeunes

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 11 à 14 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'Jeunes (11 à 14 ans)
Thème	***Libre***
Musique	*Toute musique est acceptée (parole autorisée) d'une durée de **1'50 à 2'00***
Nombre de Gymnastes	***6 à 16 gymnastes** (dont 2 remplaçant.e.s maximum autorisé.e.s)*
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 **gymniques**, 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. **Pas de changement ni d'évolution de tenue**.
Mouvement & Composition	Un seul passage, avec engins traditionnels ET non traditionnels. Les engins traditionnels transformés font fonction des deux types d'engins. **Rechercher l'ensemble et l'harmonie entre l'engin, le corps, la musique et l'espace**. Les difficultés ne sont pas valorisées et les acrobaties sont interdites autres que la roue. Pas de porter, appui passager autorisé uniquement sur gymnaste(s) (Cf. code : chapitre ensembles porters). **Les passages aux mains libres ne sont pas autorisés.**
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. Dans le cas inverse, elle sera considérée comme une sortie pénalisable de 0,10 point. 3 engins minimum représentés (1 traditionnel, 1 transformé, 1 non traditionnel).

Programme Spécifique UFOLEP

Festival

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 11 ans et plus.**

Orientation de travail

C'est un mouvement d'ensemble basé sur l'innovation : le but est donc d'inventer, de reconstruire, de réorganiser la pratique au niveau du corporel et de la manipulation de l'engin, d'explorer d'autres domaines, sans toutefois dénaturer l'activité. Ce programme doit inciter à la création chorégraphique en premier lieu.

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

	Festival (11 ans et plus)
Thème	***Imposé*** *(cf tableau Catégories & Engins de l'année en cours - Pages 3 & 4)*
Musique	*Toute musique est acceptée (parole autorisée) d'une durée de* ***2'00 à 2'30***
Nombre de Gymnastes	***6 à 16 gymnastes*** *(toutes catégories confondues)*
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 **gymniques**, 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. **Pas de changement ni d'évolution de tenue**.
Mouvement & Composition	Un seul passage, avec engins traditionnels ET non traditionnels. Les engins traditionnels transformés font fonction des deux types d'engins. Des passages à mains libres sont autorisés sur des séquences très brèves (30 secondes maximum sur la totalité de l'enchaînement, quel que soit le nombre de gymnastes concerné.e.s).
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 sont autorisées (pour changer de place, d'engin) 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. Dans le cas inverse, elle sera considérée comme une sortie pénalisable de 0.10 point. 3 engins minimum représentés (1 traditionnel, 1 transformé, 1 non traditionnel), avec une recherche de manipulation variée sur chaque engin.

Programme Spécifique UFOLEP

Ensemple Expression

A qui s'adresse ce programme

Ce programme permet de **réunir dans un projet chorégraphique commun**, des gymnastes d'un même club, quel que soit leur niveau individuellement. Il s'adresse à **tou.te.s les licencié.e.s UFOLEP âgés de 11 ans et plus.**

Orientation de travail

Créer du « vivre ensemble », permettre des échanges intergénérationnels lors de l'entrainement afin de créer des liens entre chaque âge et chaque niveau, pour exprimer un message collectif à travers un projet artistique choisi et cohérent.

Revisiter les bases de l'activité, essentielles à la formation du.de la gymnaste, pour les mettre au service d'une recherche artistique et expressive.

Développer la créativité et la sensibilité artistique et musicale afin d'enrichir les bases culturelles indispensables à la progression des gymnastes et à la connaissance de l'activité.

Permettre de travailler sur la posture, la présence des gymnastes et l'incarnation d'un projet artistique dans son ensemble. Ce programme peut être vu comme préparatoire au circuit classique, ou bien comme travail complémentaire à ce qui est réalisé de manière plus naturelle dans les clubs.

Descriptif

	Ensemble Expression (11 ans et plus)
Thème	***Libre***
Musique	Libre d'une durée de **2'00 à 2'30 avec ou sans paroles** et avec un montage délicat (Style identique, respect des phrases musicales, pas de pot pourri…)
Nombre de Gymnastes	***7 à 12 gymnastes*** *(plus 2 remplaçant.e.s maximum autorisé.e.s)*
Tenue des Gymnastes	**Tenue au choix,** identique mais sobre, permettant la visibilité des mouvements (Éviter les tenues trop amples desservant la fluidité du mouvement et le jugement) Aucun changement de tenue n'est autorisé pendant l'enchaînement. **Coiffure libre mais le visage doit rester dégagé**.
Mouvement & Composition	Un seul passage.
Exigences	Doit développer toutes les composantes de la Valeur Technique et analyser leur richesse, variété et surtout l'exploitation par rapport au thème et projet choisi. Attention: Les porters acrobatiques aériens, considérés comme dangereux sont interdit : ▪ Porter par propulsion pour réaliser toutes acrobaties avec « vol ». ▪ Porters statiques ou le.la « voltigeu.se.r » est figé.e dans une posture statique. *Exemple : Se tenir debout sur les épaules de porteurs, pyramides…*

Programme Spécifique UFOLEP

Cotation & Jugement

FESTI'JEUNES & FESTIVAL		
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 manip. différentes	2,00 pts	
Relation Musique / Mouvement	1,50 pts	
Originalité / Innovation par rapport à l'engin non traditionnel	0,40 pt	
Originalité / Innovation 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	
Originalité / Innovation 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	
Originalité / Innovation dans les relations	0,50 pt	
Expression	0,50 pt	
Total Composition		**12 pts**

ENSEMBLE EXPRESSION	
Musique	**Détail**
L'analyse va porter sur l'exploitation de la structure musicale, l'efficacité et l'originalité de la mise en valeur des temps forts, silences, respirations… La chorégraphie doit former une unité, renforcer la musique. La mélodie, le thème, le style, l'ambiance sonore doivent souligner et/ou induire le mouvement, et ainsi créer une unité, une cohérence expressive et artistique.	3,00 pts
Richesse Corporelle	
L'observation va permettre de repérer l'enrichissement du vocabulaire gestuel tant dans la forme (familles) que dans la diversité de la palette dynamique : variations d'énergies ou de vitesse liées au thème développé. La fluidité et la cohérence des enchaînements d'actions devront servir le propos expressif.	3,00 pts
Organisation spatiale	
On observera tout ce qui va apporter de la variété et enrichir l'espace par rapport aux formations, aux changements de formations, aux trajectoires, aux orientations, aux niveaux, aux sous-groupes mais aussi à ce qui se passe lors de ces déplacements. Là aussi, l'occupation et la gestion de cet espace doivent renforcer l'idée directrice de la chorégraphie et être en cohérence avec le thème musical.	3,00 pts
Organisation relationnelle	
Les relations proposées vont permettre aux partenaires des rencontres plus ou moins singulières qui renforceront le projet artistique. Toutes les relations sont possibles : avec ou sans contact, selon les 3 modalités classiques, avec ou sans porter. C'est la qualité et la cohérence expressive qui seront notées et non l'exploit ponctuel. Des instants brefs avec certain.e.s gymnastes à l'arrêt (ou « statufié.e.s ») pourront apparaître si ceux-ci viennent nourrir la proposition artistique.	3,00 pts
Total Valeur Artistique	**12 pts**

Les pénalités appliquées sont les mêmes que celles appliquées pour les équipes des autres programmes. A celles-ci s'ajoutent les pénalités suivantes (* spécifique pour Festi'Jeunes & Festival) :

PENALITES	
Sorties	Pénalités indiquées dans le code de pointage en vigueur si sorties non maitrisées
Mise en place	15s maximum (la mise en place et la sortie de praticable ne doivent pas se faire en musique)
Gymnastes*	- 0,50 pt si 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
Engins*	- 1,00 pt en cas de non-respect de la règle concernant les engins et - 0,20 pt pour statisme abusif
Thème*	- 0,30 pt si le thème est explicité par une voix off ou un texte présenté par les gymnastes
Porter	- 1,00 pt par porter interdit, pour mise en danger des gymnastes