

PROGRAMMES
INDIVIDUELS
2025 - 2027

G.R.S

Sommaire & Introduction

Généralité 03

Descriptif des Programmes 06

Honneur	06
Pré Excellence	07
Excellence	08
National.....	09
Master.....	10
Performance.....	11
Uforever	12

Valeur Technique des Individuel.le.s 13

Valeur Artistique des Individuel.le.s 14



La brochure "Programmes Individuels" 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 celles.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 Code de Pointage de l'année en cours pour plus de détails.

Généralité

Programme, Catégorie, Engins 2025 - 2026

Programmes / Catégories	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans et +
Année de naissance	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005 et -
Honneur	Imposé Cerceau		Imposé Corde		Imposé Massues		Libre Ruban			
Pré Excellence	Semi-libre Massues		Semi-libre Ruban		Libre Ballon		Libre Ballon			
Excellence	Libre Corde Imposé ML		Libre Ballon Imposé ML		Libre Ruban Imposé ML		Libre Cerceau Libre au choix*		Libre Massues Libre au choix*	
National	Libre Massues Libre Ballon				Libre Cerceau Libre au choix			Libre Corde Libre au choix		
Master	-		Libre Corde / Libre au choix*							
Performance	-		Libre 1 Ballon / Libre 2 Ruban / Libre 3 au choix*							
Uforever	-									Libre au choix

* En cas d'engin libre au choix, il doit être différent de(s) l'engin(s) imposé(s).

Programme, Catégorie, Engins 2026 - 2027

Programmes / Catégories	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans et +
Année de naissance	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006 et -
Honneur	Imposé Ballon		Imposé Massues		Imposé Massues		Libre Ballon			
Pré Excellence	Semi-libre Massues		Semi-libre Ruban		Libre Massues		Libre Corde			
Excellence	Libre Ballon Imposé ML		Libre Ruban Imposé ML		Libre Cerceau Imposé ML		Libre Massues Libre au choix*		Libre Corde Libre au choix*	
National	Libre Ballon Libre Cerceau				Libre Massues Libre au choix			Libre Ruban Libre au choix		
Master	-		Libre Ballon / Libre au choix*							
Performance	-		Libre 1 Corde / Libre 2 Ballon / Libre 3 au choix*							
Uforever	-									Libre au choix

* En cas d'engin libre au choix, il doit être différent de(s) l'engin(s) imposé(s).

Généralité

Jugement Individuel

Imposés	Libres		Uforever	
Jury Exécution	Jury Composition		Jury Composition	
Exécution 10 pts	Valeur Technique 4 pts	Valeur Artistique 8 pts	Sortir du cadre traditionnel 2 pts	Valeur Artistique 10 pts
1 juge Arbitre	1 juge Arbitre et juge VT1	1 juge Arbitre et juge VA1	1 juge Arbitre et juge VA1	
4 juges juges E1, E2, E3, et E4	2 juges juges VT2 et VT3	3 juges juges VA2, VA3 et VA4	2 juges juges Ufo1 et Ufo2	3 juges juges VA2, VA3 et VA4
10 Points	12 Points		12 x 2 = 24 Points	
Note finale sur 10 Points	Note finale sur 22 Points <i>Note Exé (idem Imposés) + Note Compo</i>		Note finale sur 34 Points <i>Note (Exé idem Imposés) + Note Compo</i>	

Notation

Jugement de ...

se référer ...

Exécution

Chapitre Exécution
du **Code de Pointage**

Valeur Technique

Chapitre Valeur Technique
du **Code de Pointage**

[Page 13](#) de ce document

Valeur Artistique

Chapitre Valeur Artistique
du **Code de Pointage**

[Page 14](#) de ce document

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 Responsables Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion.

Exercices libres

Les musiques sont libres, d'une durée de 1' à 1'30" en Honneur et Préexcellence, et de 1'15" à 1'30" en Excellence, National, Master, Performance et en "Uforever".

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 Uforever **et sur l'un** des enchaînements des catégories National, Master et Performance, les paroles sont autorisées sans limite et quelle que soit la langue.

Tableau concordance de niveau individuel et équipe

		PROGRAMME ENSEMBLE / DUO								
		MASSE CHO	PRE COLLECTIF	PRE EXCELLENCE	EXCELLENCE	NATIONAL	NATIONAL A	DUO EXCELLENCE	DUO NATIONAL	DUO NATIONAL A
PROGRAMME INDIVIDUEL	HONNEUR		Aucun.e honneur qualifié.e au national des années							
	PRE EXCELLENCE									
	EXCELLENCE									
	NATIONAL				1 seul indiv National					
	MASTER					1 seul indiv Master ou Performance			1 seul indiv Master	
	PERFORMANCE									

Légende :

Interdit
Autorisé sous conditions Limitation programme Individuel <> Ensemble
Autorisé

*Ce tableau est donné à titre indicatif - il ne doit pas être le seul élément de choix du programme sur lequel un.e gymnaste est engagé.e. L'engagement reste soumis à la vérification du niveau des gymnastes (cf Règlement général).

Individuel **HONNEUR**

A qui s'adresse ce programme

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la compétition individuelle. On commence à avoir un souci d'enjeu sportif, le corps est en quête d'artistique et de type 4 défini par le code de pointage UFOLEP :



Le corps est sur une verticale stricte, presque raide : pieds, jambes, buste et tête sont alignés mais le gymnaste se contracte pour conserver ce placement.”

Attention :

Un.e gymnaste, issu.e du Circuit Jeunesse Espoir individuel UFOLEP, ne peut pas s'engager en Individuel Honneur sauf accord de la CTR.

Orientation de travail

Il faut viser un travail propre sur ce programme simple, posant des problèmes :

- d'équilibre,
- de coordination,
- de succession logique des actions,
- de manipulation simple.

L'enjeu sportif apparaît sans recherche d'exploit.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés au programme sera pénalisé.
(cf code de pointage)

Descriptif

	HONNEUR	
Mouvement	Imposé	Libre
Catégories	H11/12, H13/14, H15/16	H17 ans et +
Musique	Imposée	Libre d'une durée de 1'00 à 1'30

Individuel PréEXCELLENCE

A qui s'adresse ce programme

Ce programme s'adresse aux gymnastes qui n'ont pas encore le niveau suffisant pour aborder un programme Excellence mais souhaitent s'engager dans un programme de compétition individuelle où, à l'enjeu sportif s'ajoute un enjeu artistique. Les gymnastes concerné.e.s sont du niveau de type 3 défini par le code de pointage UFOLEP :



Le corps est organisé sur une verticale longue et aisée, la tête participe au mouvement.”

Orientation de travail

Les difficultés de base sont maîtrisées, la recherche artistique privilégiée :

- La variété corporelle,
- La qualité de la manipulation et des liaisons
- L'utilisation de l'espace
- La relation musique/mouvement.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés au programme sera pénalisé.
(cf code de pointage)

Descriptif

	PréEXCELLENCE	
Mouvement	Semi-libre	Libre
Catégories	PE11/12 et PE13/14	PE15/16 et PE17 ans et +
Musique	Imposée	Libre d'une durée de 1'00 à 1'30

Individuel EXCELLENCE

A qui s'adresse ce programme

Ce programme s'adresse aux gymnastes confirmé.e.s, de type 2 défini par le code pointage UFOLEP :



Le corps sort de l'alignement vertical dans une organisation maîtrisée et en harmonie avec le mouvement. **Le.la gymnaste travaille en petit volume."**

Avec le programme Excellence, on entre dans le domaine de la petite performance.

- **Excellence 11/12 ans et 13/14 ans** : être capable d'assurer les difficultés de base.
- **Excellence 15 ans et plus** : critère de l'âge : programme à exigences réduites.

Orientation de travail

Le travail doit être propre et fin, tant au point de vue du corps que celui de l'engin.

Les éléments et les difficultés doivent être clairs et appartenir au registre de base (ex : le saut enjambé propre et bien réalisé, sera préféré à un saut carapé non maîtrisé. Une onde latérale précise est préférable à une onde en vis où le **déroulement n'est pas bien ordonné**).

Dans tous les cas, on laisse au.la gymnaste le temps d'être correct.e afin qu'en permanence le travail de finition et **d'exactitude** soit sauvegardé.

Attention :

On ne recherche pas le critère de vitesse d'exécution. Si le.la gymnaste joue cette carte au détriment de la réalisation motrice, du respect des règles fondamentales, ou de l'originalité, il.elle sera pénalisé.e.

Dans le cas où le.la gymnaste est capable d'allier le niveau technique (corporel et/ou à l'engin) exigé et la vitesse d'exécution, il.elle est sur le programme Individuel National.

L'œil du juge doit se porter sur la propreté du travail, la correction permanente du geste. L'entraîneur choisissant une autre stratégie, le fait aux risques et périls du.de la gymnaste.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés au programme sera pénalisé.
(cf code de pointage)

Descriptif

	EXCELLENCE		
Mouvement	Libre + Imposé Mains Libres	Libres (2 enchaînements)	
Catégories	E11/12, E13/14 et E15/16	E17/18	E19 ans et +
Musique	Libre d'une durée de 1'15 à 1'30 Imposée pour le Mains Libres	Libre d'une durée de 1'15 à 1'30	Libre avec ou sans paroles (la musique avec paroles est autorisée uniquement sur un des deux enchaînements) (cf code de pointage) d'une durée de 1'15 à 1'30

Individuel NATIONAL

A qui s'adresse ce programme

Le programme National s'adresse à des gymnastes de bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques, de type 1 défini par le code de pointage UFOLEP :



Le corps occupe un large espace autour de l'axe.
Travail en grand volume."

Doivent particulièrement concourir dans ces catégories :

- Les gymnastes classé.e.s par la C.N.S. GRS UFOLEP,
- Les gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement.

Orientation de travail

A ce niveau, les exigences de l'Excellence ayant été acquises, on s'oriente vers un travail de plus grande amplitude : corporel, à l'engin, spatiale et musicale. Le gymnaste est capable d'**allier le niveau technique exigé et la vitesse d'exécution**.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés au programme sera pénalisé. (cf code de pointage)

Descriptif

	NATIONALE
Mouvement	Libres (2 enchaînements)
Catégories	N11/14, N15/18 et N19 ans et +
Musique	Libre avec ou sans paroles (la musique avec paroles est autorisée uniquement sur un des deux enchaînements) (cf code de pointage) d'une durée de 1'15 à 1'30

Individuel **MASTER**

A qui s'adresse ce programme

Le programme Master s'adresse à des gymnastes :

- ayant acquis les exigences des différents programmes individuels
- gymnastes expérimenté.e.s souhaitant se confronter à un niveau de pratique plus élevé
- ayant de réelles qualités gymniques - de type 1 défini par le code de pointage UFOLEP :



Le corps occupe un large espace autour de l'axe.
Travail en grand volume

Doivent concourir dans ces catégories :

- Les gymnastes classé.e.s par la C.N.S. GRS UFOLEP,
- Les gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement.

Orientation de travail

A ce niveau, les exigences du programme national ayant été acquises, le.la gymnaste, par sa personnalité, **mettra en avant son projet artistique et chorégraphique** tout en intégrant les exigences techniques de la catégorie Master.

*Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés au programme sera pénalisé.
(cf code de pointage)*

Descriptif

	MASTER
Mouvement	Libres (2 enchaînements)
Catégorie	13 ans et +
Musique	Libre avec ou sans paroles (la musique avec paroles est autorisée uniquement sur un des deux enchaînements) (cf code de pointage) d'une durée de 1'15 à 1'30

Individuel **PERFORMANCE**

A qui s'adresse ce programme

Le programme Performance s'adresse à des gymnastes issu.e.s de centres de performance ou pôles, et aux gymnastes bénéficiant ou ayant bénéficié d'un entraînement intensif et/ou personnalisé. Il s'adresse également aux gymnastes ayant maîtrisé les programmes inférieurs et les amenant à intégrer le programme Performance.



Gymnastes travaillant dans le domaine de la haute performance, avec une très bonne maîtrise technique (corporelle et à l'engin)."

Doivent particulièrement concourir dans ces catégories :

- Les gymnastes classé.e.s par la C.N.S. GRS UFOLEP,
- Les gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement.

Orientation de travail

A ce niveau, le gymnaste doit maîtriser tous les paramètres comportementaux, techniques et artistiques de la haute performance.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés au programme sera pénalisé. (cf code de pointage)

Descriptif

	PERFORMANCE
Mouvement	Libres (3 enchaînements)
Catégorie	13 ans et +
Musique	Libre avec ou sans paroles (la musique avec paroles est autorisée uniquement sur un des trois enchaînements) (cf code de pointage) d'une durée de 1'15 à 1'30

Individuel UFOREVER

A qui s'adresse ce programme

Ce programme s'adresse à des gymnastes de plus de 20 ans désirant continuer ou reprendre la compétition dans un format plus en accord avec un temps d'entraînement plus réduit.

L'engagement dans le programme Uforever n'est pas obligatoire pour les gymnastes de plus de 20 ans, Chaque gymnaste peut continuer à concourir dans le programme compétitif qui lui correspond.



Le corps va d'une verticale stricte, presque raide à un travail de grand volume

Orientation de travail

Le jugement est adapté pour valoriser l'artistique (engin/musique en particulier) et à sortir du cadre traditionnel. Attention cependant la composition ne doit pas avoir de caractère théâtral, caricatural ou comporter des jeux de mime. Le spectateur peut être impliqué, ému et entrer dans l'univers du/de la gymnaste. Le niveau des difficultés est ouvert, il reste néanmoins limité afin de donner plus de liberté à la créativité et non pas à la performance gymnique.

Tout manquement aux différents critères d'orientation de travail liés au programme sera pénalisé.
(cf code de pointage)

Descriptif

	UFOREVER
Mouvement	Libre
Catégorie	20 ans et +
Musique	Libre avec ou sans paroles (cf code de pointage) d'une durée de 1'15 à 1'30
Tenue	Libre mais gymnique : ne doit pas être un déguisement, accessoires interdits.

Jugement de la Composition

La note de composition sera doublée pour le résultat final.

Valeur technique	0 Point
------------------	---------

Un contrat minimum, correspondant aux attentes de la pratique et de la catégorie, est demandé. Le respect de ce contrat technique est sous la responsabilité des juges VA.

Une **pénalité unique** sera appliquée, à l'unanimité par le jury VA, quelle que soit la faute rencontrée

Valeur Artistique	10 Points
-------------------	-----------

(ex manip spé en moins, DS en trop, etc..). Une composition équilibrée et en lien avec les exigences de la pratique de cette catégorie d'âge, doit amener à une utilisation exceptionnelle de cette pénalité.

Voir Tableau [Page 14](#)

Capacité à sortir du cadre traditionnel	2 Points
---	----------

Valeur TECHNIQUE - Individuel

Généralité

Toute difficulté, si elle est autorisée, peut se substituer à une autre de niveau inférieur pour valider le contrat (se référer au code de pointage - Chapitre Valeur technique). 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). Les manipulations spécifiques ne doivent pas se trouver obligatoirement sur des difficultés corporelles.

Tableau des exigences techniques, répartition des points

Programmes Catégories	DE	DM	DS	Contrat MINI	Contrat MAXI	Manip. Spé.	Points	Exigences Engins	Risque
H 17 et +	5	0	0	5	10 dt 2 DM (dt 1 HC)	2	2,80	1,00	0,20
PE 11/12	3	1	0	4	8 dt 2 DM	2	2,80	1,00	0,20
PE 13/14	4	1	0	5	8 dt 2 DM	2	2,80	1,00	0,20
PE 15/16	5	1	0	6	10 dt 3 DM	2	2,70	1,00	0,30
PE 17 et +	4	2	0	6	10 dt 3 DM	2	2,60	1,00	0,40
E 11/12	4	2	0	6	10 dt 3 DM	2	2,60	1,00	0,40
E 13/14	3	3	0	6	10 dt 4 DM	2	2,50	1,00	0,50
E 15/16	3	3	1 tolérée	6	10 dt 5 DM ou 10 dt 4 DM + 1 DS	2	2,50	1,00	0,50
E 17/18	2	4	1 tolérée	6	10 dt 6 DM ou 10 dt 5 DM + 1 DS	2	2,40	1,00	0,60
E 19 et +	2	4	1 tolérée	6	10 dt 6 DM ou 10 dt 5 DM + 1 DS	2	2,40	1,00	0,60
N 11/14	NC	4	2	6	10 dt 3 DS	2	2,50	1,00	0,50
N 15/18	NC	5	2	7	10 dt 3 DS	2	2,30	1,00	0,70
N 19 et +	NC	5	2	7	10 dt 4 DS	2	2,20	1,00	0,80
MASTER	NC	4	3	7	10 dt 5 DS	2	2,00	1,00	1,00
PERF	NC	3	4 dt une combinaison*	7	NC	2	1,80	1,00	1,20
UFOREVER	Toutes les familles corporelles représentées Travail Main Droite/Main Gauche				6 dt 2 DS	2	NA	Exigences Engins	Libre

*Combinaisons possibles : DS HC + DM HC ou DM HC + DS HC ou DS HC + DS HC

Travail Main Droite/Main Gauche (MD/MG) et toutes familles corporelles représentées pour tous les programmes.

PENALITES (se reporter aux fiches de juges)	DE	DM	DS	MD/ MG	Fam. corpo	Manip. Spé.	Combinaison performance
Élément manquant (sauf Uforever)	0,2 pt	0,3 pt	0,6 pt	0,3 pt	0,3 pt	0,4 pt	0,9 pt
Élément en trop (sauf Uforever)	0,2 pt	0,3 pt	0,6 pt				
Contrat technique Uforever non respecté	1 point par le juge arbitre VA avec accord du jury VA.						
Séquence imposée / Faute de texte	Cf texte des imposés - pénalité avec accord du jury EXE.						

DE = Difficulté Élémentaire / DM = Difficulté Moyenne / DS = Difficulté Supérieure / 0 = interdit / NA = non applicable
NC = non comptabilisé dans le nombre maximum de difficultés / Manip. Spé. = Manipulation spécifique / HC = Hors Combinaison

Valeur ARTISTIQUE - Individuel

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.

Pour accéder au 2^{ème}, 3^{ème} ou 4^{ème} niveau en VA, il n'est pas indispensable de remplir le niveau précédent.

Tableau de décomposition de la valeur Artistique

THEME	Niveaux	Détails	Honneur 17 +	Pré Excellence	Excellence	National	Master Performance	Uforever
CORPS / ESPACE	1	Occupation générale de l'espace	0,8 pt		0,7 pt	0,6 pt	0,5 pt	0,7 pt
	2	Déplacements : modes, rythme et choix des appuis, orientations, directions et trajets	0,7 pt		0,6 pt	0,5 pt	0,4 pt	0,9 pt
	3	Richesse Spatiale : utilisation et combinaison de plusieurs paramètres, contraste, originalité	0,5 pt		0,6 pt	0,7 pt	0,8 pt	0,6 pt
	4	Richesse Corps : travail d'ondes, de coordination, amplitude, continuité	0,5 pt		0,4pt	0,4 pt	0,4 pt	0,8 pt
		Variation des énergies, dynamisme, contraste, originalité			0,2pt	0,3 pt	0,4 pt	
Sous-total : Corps / Espace			2,5 pts		2,5 pts	2,5 pts	2,5 pts	3 pts
CORPS / ENGIN	1	Mobilité générale : utilisation et équilibre de toutes les familles, utilisation des différents plans et sens	0,9 pt		0,8 pt	0,5 pt	0,4 pt	0,9 pt
	2	Qualité des liaisons : continuité dans la manipulation, concordance corps-engin	0,8 pt		0,8 pt	0,7 pt	0,6 pt	0,9 pt
	3	Variété dans la mobilité, Variété dans les liaisons	0,5 pt		0,6 pt	0,7 pt	0,7 pt	0,7 pt
	4	Manipulations autre que la main, originalité, virtuosité à l'engin	0,3 pt		0,3 pt	0,4 pt	0,5 pt	0,5 pt
		Vitesse d'exécution				0,2 pt	0,3 pt	
Sous-total : Corps / Engin			2,5 pts		2,5 pts	2,5 pts	2,5 pts	3 pts
MUSIQUE / MVT	1	Respect du tempo, respect des phrases musicales	0,9 pt		0,8 pt	0,6 pts	0,3 pt	1 pt
	2	Travail sur les accents / temps forts, l'intensité, la mélodie	0,9 pt		0,8 pt	0,7 pts	0,7 pt	1 pt
	3	Travail de l'expression mettant en valeur le genre, le style, le caractère	0,7 pt		0,8 pt	0,9 pts	1 pt	1 pt
	4	Variété et nuances dans le traitement de plusieurs paramètres	0,5 pt		0,6 pt	0,8 pts	1 pt	1 pt
Sous-total Relation musique /mouvement			3 pts		3 pts	3 pts	3 pts	4 pts
UFOREV		Capacité à sortir du cadre traditionnel						2 pts
	Sous-total Spécificité Uforever							2 pts
TOTAL VALEUR ARTISTIQUE			8 pts		8 pts	8 pts	8 pts	12 pts