

# PROGRAMME RÉGIONAL

# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**SAISON 2025 - 2026**



**FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE**  
Élaboré par la commission technique régionale de Bourgogne-  
Franche-Comté

# SOMMAIRE

1. MEMBRE DE LA COMMISSION TECHNIQUE REGIONALE .....	2
2. CATEGORIES D'AGES .....	2
3. PLANNING ENGINS .....	3
4. COTATIONS .....	4

## 1. MEMBRE DE LA COMMISSION TECHNIQUE REGIONALE

MILLET Marion	Responsable	<a href="mailto:marion-grs@hotmail.fr">marion-grs@hotmail.fr</a>
MEILLIER Cathelyne	Responsable Formation	<a href="mailto:cathelyne.meillier@gmail.com">cathelyne.meillier@gmail.com</a>
PESSE Aline	Formation	<a href="mailto:a.pesse@laposte.net">a.pesse@laposte.net</a>
PERCHE Justine	Secretariat Communication	<a href="mailto:justineperc@gmail.com">justineperc@gmail.com</a>
NICOLLE Audrey	Communication	<a href="mailto:audreynicolle25@gmail.com">audreynicolle25@gmail.com</a>
GLAIN Marine	Finance	<a href="mailto:marine.glain.mg@gmail.com">marine.glain.mg@gmail.com</a>
GUY Loriane	RSO & Santé	<a href="mailto:loriane.guy@orange.fr">loriane.guy@orange.fr</a>
MALATIER Cécile	Membre	<a href="mailto:cmalatie@outlook.com">cmalatie@outlook.com</a>
MARTINS Sara	Membre	<a href="mailto:martins60couto@gmail.com">martins60couto@gmail.com</a>
RENOUD GRAPPIN Gwendoline	Membre	<a href="mailto:rg.gwendoline@gmail.com">rg.gwendoline@gmail.com</a>

## 2. CATEGORIES D'AGES

Poussins	Nés en 2019 – 2018 – 2017 – 2016
Benjamins	Nés en 2015 – 2014
Minimes	Nés en 2013 – 2012 – 2011
Cadets	Nés en 2010 – 2009
Juniors	Nés en 2008 – 2007
Séniors	Nés en 2006 et antérieurement
S +	Nés en 2006 et avant

### 3. PLANNING ENGINES

Musiques avec paroles autorisées sur tous les programmes de toutes les catégories.

#### Planning Engins Individuels

##### Benjamin, minime

Niveaux	Programme	Durée	2025/2026
<b>B5, M5</b>	1 libre engin	1'15 à 1'30	Cerceau
<b>B4, M4</b>	1 libre engin	1'15 à 1'30	Ballon

\* **Nouveauté saison 2025/2026** : Limitation à 2 programmes maximum pour un(e) gymnaste en BM4.

\* **Nouveauté saison 2025/2026** : Limitation à 1 programme maximum (individuel) pour un(e) gymnaste en BM5.

##### Cadet, junior, sénior

Niveaux	Programme	Durée	2025/2026
<b>C4, J4, S4</b>	1 libre	1'15 à 1'30	Ruban
<b>S+</b>	1 libre	1'15 à 1'30	1 engin au choix

#### Planning Engins Duos

##### Benjamin, minime

Niveaux	Programme	Durée	2025/2026
<b>B4, M4</b>	1 libre	1'15 à 1'45	Corde / Cerceau

\* **Nouveauté saison 2025/2026** : Suppression de la catégorie duo CJS4, les gymnastes peuvent directement concourir en CJS3.

#### Planning Engins Ensembles

##### Benjamin, minime, cadet, junior, sénior

Niveaux	Nb. Gym.	Programme	Durée	2025/2026
<b>B4, M4</b>	3 à 7	1 libre	1'30 à 2'00	Massues

\* **Nouveauté saison 2025/2026** : Suppression de la catégorie ensemble CJS4, les gymnastes peuvent directement concourir en CJS3.

## 4. COTATIONS

### BENJAMIN, MINIME NIVEAU 5 : Individuel

Cotation /25

#### DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

2.5 points max

- + Difficultés corporelles (**DB**) autorisées : 0.10 à 0.40
  - Pénalisation : 0.5 pour tout lent sur genou, bras ou en position cosaque
  - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite tentée
- + Difficultés corporelles retenues : maximum 4, selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées).
- + Les combinaisons sont interdites pour les individuels B5, M5.
  - Pénalisation : 0.5 par combinaison tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Nombre d'ondes tentées : minimum 2
  - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- + Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (**GF**) : minimum 1
  - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté

**PARTICULARITE B5, M5, C5, J5, S5** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

#### DIFFICULTE ENGIN (DA)

2.5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Difficultés d'engins (**DA**) : maximum 5
- + Élément dynamique de rotation (**R**) : maximum 1, Type 1 et 2 autorisés.

#### ARTISTIQUE (A)

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

#### EXECUTION (E)

10 points max

- + Technique corporelle (**EB**)
- + Technique Engin (**EA**)

**!! Nouveauté saison 2025/2026** : Suppression de la partie ML dans le programme individuel BM5, le programme comprend 1 engin libre. Une attention particulière sera portée sur la qualité et la propreté du mouvement (E).

## BENJAMIN, MINIME NIVEAU 4 : Individuel

Cotation /25

### DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

2.5 points max

- + Difficultés corporelles autorisées (y compris combinaison) : 0,10 à 0,60
  - Pénalisation : 0,50 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
  - Pénalisation : 0,50 pour difficulté interdite tentée
- + Difficultés corporelles retenues : maximum 4, selon l'ordre de performance, dont 1 combinaison maximum.
  - Pénalisation : 0,5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
  - Pénalisation : 0,5 par difficulté manquante
- + Nombre d'ondes tentées : minimum 2
  - Pénalisation : 0,5 par onde tentée manquante
- + Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (**GF**) : minimum 1
  - Pénalisation : 0,5 par élément non tenté

**PARTICULARITE B4, M4** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

### DIFFICULTE ENGIN (DA)

2.5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Difficultés d'engins (**DA**) : maximum 8
- + Eléments dynamiques de Rotation (**R**) : maximum 2, Type 1 et Type 2 autorisés.

### ARTISTIQUE (A)

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquence de pas de danses.

### EXECUTION (E)

10 points max

- + Technique corporelle (**EB**)
- + Technique Engin (**EA**)

## CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 4 : Individuel

Cotation /25

### DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

2.5 points max

- + Difficultés corporelles autorisées (y compris combinaison) : 0,10 à 0,60
  - Pénalisation : 0,50 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
  - Pénalisation : 0,50 pour difficulté interdite tentée
- + Difficultés corporelles retenues : maximum 4, selon l'ordre de performance, dont 1 combinaison maximum.
  - Pénalisation : 0,5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
  - Pénalisation : 0,5 par difficulté manquante
- + Nombre d'ondes tentées : minimum 2
  - Pénalisation : 0,5 par onde tentée manquante
- + Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (**GF**) : minimum 1
  - Pénalisation : 0,5 par élément non tenté

**PARTICULARITE C4, J4, S4 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.**

### DIFFICULTE ENGIN (DA)

2.5 points max

*La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :*

- + Difficultés d'engins (**DA**) : maximum 8
- + Eléments dynamiques de Rotation (**R**) : maximum 2, Type 1 et Type 2 autorisés.

### ARTISTIQUE (A)

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquence de pas de danses.

### EXECUTION (E)

10 points max

- + Technique corporelle (**EB**)
- + Technique Engin (**EA**)

## SENIOR NIVEAU + : Individuel

Cotation /30

### DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

5 points max

- + Difficultés corporelles autorisées : toutes
  - Pénalisation : 0,50 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
- + Difficultés corporelles retenues : maximum 6, selon l'ordre de performance, dont 1 combinaison maximum.
  - Pénalisation : 0,5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
  - Pénalisation : 0,5 par difficulté manquante
- + Nombre d'ondes tentées : minimum 2
  - Pénalisation : 0,5 par onde tentée manquante
- + Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (**GF**) : minimum 1
  - Pénalisation : 0,5 par élément non tenté

**PARTICULARITE S+ :** Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

### DIFFICULTE ENGIN (DA)

5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Difficultés d'engins (**DA**) : maximum 12
- + Eléments dynamiques de Rotation (**R**) : maximum 3, Type 1 et Type 2 autorisés.

### ARTISTIQUE (A)

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquence de pas de danses.

### EXECUTION (E)

10 points max

- + Technique corporelle (**EB**)
- + Technique Engin (**EA**)



## BENJAMIN, MINIME NIVEAU 4 : Ensemble et Duo

Cotation /28

### DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

4 points max

- + Difficultés corporelles (**DB**) autorisées : 0.10 à 0.60
  - Pénalisation : 0.5 pour tout lent sur genou, bras ou en position cosaque
  - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite tentée
  - Pénalisation : 0.3 pour 3 DC différentes exécutées simultanément
- + Difficultés corporelles retenues : maximum 4, selon l'ordre de performance dont 1 combinaison maximum.
  - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- + Difficultés d'échange (**DE**) tentées : maximum 3, selon l'ordre de performance
  - Pénalisation : 0.5 pour aucune DE tentée
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- + Nombre d'ondes tentées : minimum 2
  - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

**PARTICULARITE B4, M4** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

### DIFFICULTE ENGIN (DA)

4 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- + Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
  - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- + Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèche en reprise OU en lancer (les CL ne sont pas obligatoires)
  - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- + Élément dynamique de rotation (**R**) : maximum 1, Type 1 et 2 autorisés. Seul le premier élément réalisé sera évalué
- + Élément pré-acrobatique : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

### ARTISTIQUE (A)

10 points max

- + Artistique partie B (**AB**) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- + Artistique partie A (**AA**) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

### EXECUTION (E)

10 points max

- + Technique corporelle (**EB**)
- + Technique Engin (**EA**)