

BROCHURE JUGES EN FORMATION 2014-2018

FSCF - GRS



MODULE TRONC COMMUN

I. INFORMATIONS GENERALES

Pour juger, vous allez avoir besoin de différents documents :

Cotations Nationales : Programme fédéral

Cotations Régionales : Programmes régionaux

Aménagements FSCF du code FIG 2013-2016

Projet éducatif de la FSCF version grand public

Charte du juge et de l'officiel de la FSCF

Calendrier des formations régionales

Calendrier des compétitions régionales

Pénalités du JC

1. Les aménagements FSCF GRS du code de pointage FIG 2013 -2016

Le code FIG est le code international de pointage.

Les modifications et précisions FSCF sont incluses en parallèle du code FIG dans les aménagements

2. Le programme fédéral de l'année en cours

Programme propre à la F.S.C.F.:

- Règlement
- Programme technique
- Cotations
- Les rubans de couleur
- Formation à l'encadrement
- Annexes

3. Le site Internet

Le livret poussines est téléchargeable

4. Les feuilles de cotation spécifiques aux catégories à finalités départementales et régionales

II. GENERALITES

1. La G.R.S.

- **La Gymnastique Rythmique et Sportive est une activité gymnique**, qui associe le mouvement du corps avec le maniement d'un engin léger sur un support musical, dans un espace donné.
Les engins sont la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban.

Ordre international des engins

Corde – Cerceau – Ballon - Massues – Ruban (« Mon Corsaire Bat Ma Rue » – Mon Cor Cer Ba Ma Ru)

- **La Gymnastique Rythmique et Sportive est une activité artistique** parce qu'elle se pratique en musique et qu'elle fait appel aux qualités de créativité, souplesse, détente, esthétique, expression, adresse mais avec son caractère propre.
- **La Gymnastique Rythmique et Sportive est une discipline sportive** parce qu'elle est codifiée et qu'elle se pratique en compétition.

Elle associe 4 paramètres :

1. le travail corporel est primordial. Tout part du centre du corps qui transmet l'énergie à l'engin (plexus solaire)

2. l'engin n'est pas un outil décoratif, mais le prolongement de soi. Il ne doit jamais rester immobile. Il faut travailler avec l'engin loin du corps.

3. l'espace tient dans la GRS une place importante. Il faut l'utiliser dans son intégralité (avant, arrière, haut, bas, loin, proche...), évoluer sur toute la surface du praticable qui est de 13m/13m en individuel, duo et ensemble.

4. la musique joue un grand rôle et "fait corps" avec le mouvement. Elle crée une ambiance particulière et suscite des émotions permettant de donner une signification aux gestes : **elle est complice**.

- **La Gymnastique Rythmique et sportive est une discipline individuelle et aussi une discipline d'ensemble** qui développe une **relation avec les autres**, recherche de l'unité d'un groupe, interrelation entre les gymnastes et engins : **harmonie du groupe**.

La nécessité de créer une harmonie entre le corps et l'engin passe par le respect des 4 règles fondamentales :

1. chercher à **éloigner l'engin du corps** pour exécuter des gestes amples : **l'amplitude**, la mise à distance
2. **tenir son engin le plus librement possible** pour exécuter des gestes précis : **la prise libre**
3. l'engin est le prolongement du corps et est par ce fait, **mis en mouvement par le corps en entier** et non par un segment isolé (bras, jambes...) : **l'accompagnement**.
4. un enchaînement de GRS doit être continu c'est-à-dire sans arrêt ni à coup, **la fin d'un geste étant le début du suivant**. Le respect des 3 règles précédentes permet cette **fluidité**.

2. La F.S.C.F. (Fédération Sportive et Culturelle de France)

Fondée en 1898, pour fédérer les sections gymniques et sportives des patronages, la Fédération Sportive et Culturelle de France (F.S.C.F) s'est appelée jusqu'en 1947 F.G.S.P.F (Fédération Gymnastique et Sportive des patronages de France).

En 1947, elle change de nom pour devenir F.S.F (Fédération Sportive de France) pour s'ouvrir à un plus grand nombre et faire profiter de ses compétences et de ses services, outre les sections sportives des patros, les groupements sportifs des divers mouvements et institutions. Elle a gardé son but premier :

« L'éducation de la jeunesse dans le loisir selon une vision de l'Homme et du Monde en cohérence avec l'Évangile » et demande aux dirigeants de ses clubs affiliés sinon de diffuser ces principes, d'au moins de les respecter, ne serait-ce que par **humanisme**.

C'est en 1964 qu'elle prend son nouveau titre F.S.C.F et manifeste sa volonté de ne pas dissocier le sport de la culture.

- en continuant à **faire du sport une véritable culture**,
- en proposant aux jeunes qui fréquentent ses clubs sportifs des activités culturelles ou d'éducation populaire.

La Fédération organise des compétitions nationales dans une quinzaine de disciplines sportives : athlétisme, boules, gymnastique, twirling, judo, natation, ski, tennis de table, basket-ball, football, hand-ball, volley-ball, ...

Mais le sport, si passionnant soit-il, n'est qu'un des aspects du loisir. Nous voulons être au service de tous. C'est pourquoi nous voulons que le sport soit vraiment une culture et s'intègre dans une conception globale de l'Homme qui nous conduit à proposer aux jeunes un éventail d'activités culturelles et d'éducation populaire.

Ces activités sont trop multiples pour être recensées : elles vont de la céramique à la poésie en passant par l'électronique et la photo. Sur le plan national, nous organisons des rencontres pour la danse, le théâtre, les harmonies, les fanfares, les batteries-fanfares, les chorales et l'expression corporelle.

La FSCF regroupe actuellement environ 1649 (chiffres de 2013) associations pour lesquelles l'expression, l'épanouissement des jeunes reste le but principal, ce qui sous-entend que **le résultat n'a qu'une importance secondaire** et est relatif par rapport à ce développement des personnes, qui doit être le souci essentiel de tous les dirigeants de clubs.

La FSCF s'est dotée en 2013 d'un projet de développement ambitieux dont vous pouvez prendre connaissance sur le site internet et d'un projet éducatif basé sur ses valeurs : ouverture, respect, autonomie, solidarité, responsabilité



Donner la version grand public du projet éducatif, lecture et commentaire rapide

Au niveau de la gymnastique, la fédération principale ou délégitaire est la FFG (Fédération Française de Gymnastique). Il existe plusieurs fédérations affinitaires (FFGT, UFOLEP...) dont la FSCF fait partie. La FFG est la fédération gérant les compétitions de haut niveau, à but international. A la FSCF, il n'y a **pas de sélections**. Notre fédération suit le code de pointage FIG, utilisé au niveau international et modifié après les JO, et aménage certaines parties (dans les aménagements et le programme fédéral). Elle crée ses propres catégories.

La GRS se pratique en club qui peut être mono-activité ou multi-activités. Chacun est régi par un Bureau avec un président, un trésorier et un secrétaire. Les clubs sont des associations de loi 1901. Chaque club appartient à l'un des 74 Comité Départemental (CD) qui appartient à l'une des 19 ligues régionales. Chaque CD est géré par un bureau tout comme les Ligues. Le Niveau National regroupe les différentes Ligues. Chaque club, chaque CD, chaque Ligue et la direction de la FSCF organisent chaque année des assemblées générales auxquelles les adhérents sont conviés. Elles donnent lieu à un bilan moral et financier de l'année et sert à établir les règles de fonctionnement de l'année à venir (élections du bureau, changement des statuts...). Le siège de la FSCF est 22 rue Oberkampf 75011 Paris. Le président est Christian BABONNEAU.

Chaque club de GRS FSCF est libre de choisir ou non de fonctionner sur un mode de compétition. S'il adhère à ce principe, les clubs d'un même CD ou d'une même Ligue participent à des compétitions départementales, régionales, interrégionales et/ou nationales. Ils adoptent alors les mêmes règles qui sont instituées par la Commission Nationale de GRS. La responsable de la Commission Nationale GRS est Martine Régnier et les membres sont représentatifs des différentes Ligues. La Commission Nationale de GRS se regroupe 5 fois par an et met en place les différents programmes (juges, compétitions, cadres, stages d'encadrement...). Elle organise les 3 championnats nationaux. Les compétitions départementales et régionales sont organisées par les Commissions Techniques de chaque CD ou Ligue (en fonction du nombre de licenciées et de clubs).

3. Les compétitions régionales

Vous pouvez vous rapprocher de votre responsable régional pour obtenir le calendrier des compétitions.

4. Les catégories de gymnastes

➤ (+ cf. Programme Fédéral)

Il existe des catégories d'âge :

- **Poussines** (catégorie qui dure 4 ans)
- **Jeunesses** (benjamines pendant 2 ans & minimes pendant 3 ans)
- **Aînées** (cadettes pendant 2 ans, juniors pendant 2 ans & seniors....)

Il existe aussi des catégories de niveaux (du plus petit au plus grand):

- en individuels : niveaux 5, 4, 3, 2, 1, fédéral (uniquement aînées)
- en duos et ensembles : niveaux 4, 3, 2, 1

De plus, il existe une catégorie A+ (Individuel et duos) réservée aux plus de 22 ans. Le public visé est soit des anciennes gymnastes soit des adultes qui veulent s'initier.



Les années de naissance sont précisées dans le programme fédéral.

5. Les qualités du juge



Lecture de la charte du juge et de l'officiel, préparation de vos questions pour le module TC questions/réponses. Une fois votre formation validée, vous pourrez la signer.

Devoirs

Le président du jury a très souvent des difficultés pour la constitution de ses jurys. Des défections de dernière heure l'obligent à des changements d'affectation. Son seul souci sera de sauvegarder l'intérêt de chacun et de tous (gymnastes en particulier) en répartissant, au mieux, les juges dont il dispose. Un juge acceptera donc avec bonne volonté les fonctions qui lui sont confiées, même, si elles ne répondent pas à ses désirs, sachant que ces fonctions ont toutes leurs importances dans quelque catégorie que ce soit.

Le juge doit se présenter à la salle à l'heure indiquée sur sa convocation. ***S'il ne peut répondre à celle-ci, il doit le faire connaître, dès que possible, au président du jury.***

Il doit porter la tenue réglementaire : **des vêtements coordonnés bleu marine et blanc**. Les juges sont exigeants avec les gymnastes, ils doivent l'être avec eux-mêmes.

Trop de juges ne répondent pas aux convocations ou ne préviennent pas de leur défection. Leur absence perturbe l'organisation. Ils doivent être conscients qu'ils font partie d'un « tout ».

Il existe **des quotas** concernant le nombre de juges que chaque club doit inscrire. La défection d'un juge peut donc entraîner des pénalisations lourdes pour le club, allant jusqu'à l'exclusion des gymnastes (voir programme fédéral et régional).

Avant chaque compétition, une réunion sera programmée par la commission technique afin d'informer les juges participants sur l'organisation du jugement. **Tous les juges doivent être présents** lors de cette réunion sauf impossibilité et dans ce cas il faut prévenir le président du jury.

Pour veiller au bon déroulement de la compétition, **un juge ne quitte pas son poste** sans l'autorisation du juge coordinateur. Enfin, après avoir terminé sa mission, il attend l'autorisation du juge coordinateur pour quitter la table des juges.

Ne jamais prendre de décision concernant la compétition ou son déroulement sans en référer **toujours** au président du jury et au juge coordinateur.

Qualités morales

La notation ne se fait pas par comparaison entre gymnastes (ou ensembles) mais en référence au code et à la réglementation de la catégorie concernée.

Le juge n'a pas à connaître les gymnastes qui lui sont présentées. Il juge ce qu'il voit et n'a pas à tenir compte de ce qu'il aurait pu voir à un autre moment et dans d'autres conditions. Il ne doit pas se laisser influencer ni, cela va de soi, essayer d'influencer un collègue. Il doit le laisser décider librement de sa note.

Il doit garder son droit de réserve : ne pas diffuser la moindre note ou classement avant la fin du palmarès, mais également la moindre appréciation.

Il est important de se souvenir que le fait d'avoir des jurys fiables (et donc des juges fiables) est le seul moyen d'avoir des compétitions de qualité.

Avant la compétition, il se doit de réviser ce qu'il va devoir juger et emmener son matériel de juge. Après la compétition, il ne peut pas critiquer ouvertement certains juges ou jurys ou remettre en cause des classements (toujours le droit de réserve).

En résumé, le juge, remplira ses fonctions avec **délicatesse, autorité, et compétence** en dehors de toute contingence extérieure, avec la plus grande objectivité possible.

Qualités techniques

Le juge doit posséder des qualités d'appréciation et de critique très rapides. Il doit avoir une compétence gymnique et technique confirmée. Connaître les aménagements FSCF du code F.I.G., les erratas, la symbolique, les différentes cotations par catégories, est une **nécessité** pour le juge. Toutefois, ce serait une erreur de croire que cela est suffisant pour être un **juge compétent**.

Ces connaissances « théoriques » acquises par la fréquentation des cours de jugement et des recyclages doivent devenir opérationnelles grâce à un travail « sur le terrain » : en salle, en suivant le travail des gymnastes, en se livrant à une préparation personnelle par des essais d'appréciation et de notation aussi souvent que possible. La vidéo peut être un outil précieux pour se préparer.

Il doit aussi mettre à jour ses connaissances en lisant les actualités sur le site internet et en participant tous les deux ans à un recyclage obligatoire.

C'est donc par un **travail personnel** qu'un juge doit acquérir la compétence qu'on attend de lui.

Pendant l'exécution de la présentation, le juge prend note instantanément de ce qu'il doit juger, à l'aide de la symbolique du code (ou sa propre symbolique), en quittant le moins possible des yeux la gymnaste (ou l'ensemble). Cette démarche est nécessaire pour permettre une justification objective de sa note en cas de désaccord avec les autres juges.

6. La composition d'un jury

Un jury est composé de trois groupes de juges :

- **D (Difficulté)** : 3 ou 4 juges qui :
 - évaluent le nombre et la valeur des difficultés, des EDR et des combinaisons de pas de danse exécutés
 - évaluent la valeur des éléments engin (maîtrise)
 - évaluent la valeur des collaborations en ensemble et duo
- **A (Artistique)** : 2 ou 3 juges
 - évaluent l'unité de la composition
 - évaluent le rapport musique/mouvement
 - évaluent l'utilisation de l'espace

- évaluent l'expression corporelle,
- évaluent l'organisation du travail collectif en ensemble et duo
- **E (Exécution)** : 3 juges
 - évaluent les fautes techniques
- **+ un JC** = juge coordinateur : les fautes spéciales + vérification des écarts de notes + arbitrage D / A / E
- **+ un jury supérieur**



En FSCF, pour les compétitions départementales et régionales, un juge D joue souvent le rôle de JC.

7. Les juges

Qui sont-ils ?

Des parents, des gymnastes, des monitrices (au moins 15 ans dans l'année civile de l'examen).

Les différents niveaux de juges

D : les difficultés corporelles, les EDR, les combinaisons de pas de danse, les maîtrises, les collaborations, (cotations en contrat ou en additionnel), 50% de groupes fondamentaux à l'engin.

A : Chorégraphie

Exécution de base : Pénalités d'exécution corporelle, d'engin

Exécution Sup : Exé de Base ayant un an de pratique dans sa région et ayant validé sa qualification par un examen pratique.

Régional : D + A + Exé sup

Inter-régional et Fédéral : examen une fois tous les 2 ans ouvert aux juges régionaux. Possibilité d'être juge coordinateur.

Les quotas de juges impliquent la notion de **corps de jury** :

Un corps de jury est un ensemble de juges réunissant obligatoirement les 3 niveaux de juge suivants : Exe Sup., A et D. Un corps de jury est donc composé de 1, 2 ou 3 juges:

- ✓ 1 juge Régional, inter-régional ou fédéral (qui, par définition, a acquis ces 3 niveaux)
- ✓ 2 juges (exemple: 1 D + Exé Sup. et 1 A)
- ✓ 3 juges (exemple : 1 Exe Sup., 1A, 1 D)

Examens théoriques et pratiques

A mettre à jour chaque année par chaque formateur (calendrier de formation régional)



Insister sur le fait que tous les bébés juges doivent prévoir d'être présents lors des régionaux.

Une validation des acquis pourra être imposée en fonction de l'évolution du jugement

Modalités de l'examen

Il faut tout d'abord obtenir le module tronc commun (FSCF) avant de pouvoir passer les autres modules.

III. LE JUGE-COORDINATEUR

1. Son rôle au sein du jury et au sein de la compétition

Le juge coordinateur ne prend pas de décision concernant la compétition ou son déroulement sans en référer toujours au président du jury, ou sans en discuter avec les autres juges coordinateurs. Son rôle est d'arbitrer, de conseiller les autres juges. Il vérifie les écarts de notes dans les différents "bouts" de jurys. (D, A, E)

➤ (voir le tableau des écarts de note, note centrale, note extrême, Aménagements Code FIG 2013-2016 GENERALITES 2.2.)

Mais son rôle est également d'appliquer toutes les pénalités réglementaires qui se retirent de la note finale.

➤ (+ cf. Tableau des pénalités du JC, annexe aménagements)

2. Sorties du praticable (gymnaste ou engin) et engin de remplacement

➤ (+ cf. Aménagements code FIG 2013-2016 GENERALITES 3.1.)

Tout dépassement du praticable par un ou 2 pieds, par une autre partie du corps, ou tout engin touchant le sol en dehors du praticable est pénalisé : **0,30 à chaque fois (par le JC)**.

Attention : la ligne démarquant la surface du praticable fait partie de l'espace de compétition (zone du praticable).

La mise en place d'engins de remplacement autour (et donc en dehors) du praticable est autorisée (1 pour les individuels et 2 identiques ou différents, pour les ensembles et duos). Il ne doit pas y en avoir plus : **0,50 par engin supplémentaire (par le JC)**.

Exemple : Pour un ensemble Ce /Ru, soit 2 Ce, soit 2 Ru, soit 1 Ce et 1 Ru



Une paire de massues est considérée comme un engin dans ce cas. Les 2 massues peuvent être installées séparément au bord du praticable. (4 massues en ensemble)

Si l'engin en tombant sort du praticable, l'utilisation de l'engin de remplacement est tolérée. Par contre si l'engin ne sort pas, l'utilisation de l'engin de remplacement n'est pas autorisée : **0,50 pour utilisation de l'engin de remplacement non autorisée (par le JC)**.



Le fait de récupérer l'engin de remplacement (qui se trouve hors du praticable) n'entraîne pas obligatoirement de sortie de gymnaste.



Si la gym perd son engin en fin d'exercice mais qu'elle ne court pas après, la pénalité 0,70 du JE est appliquée **pour perte de l'engin à la fin de l'exercice (fin sans contact avec l'engin)**. Le JC n'appliquera la pénalité de 0,30 pour sortie d'engin, que si l'engin sort du praticable avant la fin de la musique.

La sortie d'engin en FSCF est pénalisée de la façon suivante :

Dans le cas d'une perte d'engin (chute ou échappé ou rouler non rattrapé...) :

si l'exercice est fini et la musique est finie : pas de pénalisation

si l'exercice est fini et la musique n'est pas finie : pénalisation

si l'exercice n'est pas fini et la musique est finie : pénalisation

Si l'engin reste accroché au plafond, la gymnaste va utiliser l'engin de remplacement et le juge coordinateur ne pénalise ni pour sortie ni pour utilisation non autorisée de l'engin de remplacement.

Si la gymnaste perd son engin en fin d'exercice et qu'elle part le récupérer sans revenir sur le praticable, le JC applique une pénalisation de 0,50 pour dépassement de temps. Mais aussi dans le cas d'un engin toujours tenu par la gymnaste indépendamment de l'exercice et de la musique (abandon de la gymnaste en cours d'exercice) : pénalisation sortie engin + sortie gymnaste.

Si la gymnaste casse son engin mais ne prend pas d'engin de remplacement et décide de continuer avec l'engin cassé, le JC pénalise de 1 point.

Activités:

1 – Lors d'un enchaînement au cerceau, la gymnaste fait tomber son engin qui sort du praticable en roulant, mais il a rebondi sur la table de la sono, il revient s'immobiliser sur le praticable alors que la gymnaste a déjà pris son engin de remplacement. **Quelles sont les pénalités à appliquer et par quels juges ?**

REP : 0,70 par JE (perte de l'engin et utilisation de l'engin de remplacement) + 0,50 par le JC (engin de remplacement non autorisé)

2 – Lors d'un enchaînement au ruban, la gymnaste commence son mouvement, a un souci avec son ruban et la baguette se détache du ruban. La gymnaste ne pouvant plus se servir du ruban, elle va chercher son engin de remplacement. Elle continue son mouvement alors que le ruban sans sa baguette est toujours posé sur le praticable.

Quelles sont les pénalités à appliquer et par quels juges ?

REP : 0,70 par JE (perte de l'engin et utilisation de l'engin de remplacement) + 0,50 par le JC (engin de remplacement non autorisé)

3. Tenue des gymnastes

➤ (+ cf. Aménagement Code FIG 2013-2016 GENERALITES 5. pour toutes les normes)

La tenue de la gymnaste doit être réglementaire au niveau du justaucorps, des demi-pointes, de la coiffure et du maquillage : **0,30 pour tenue non réglementaire pour 1 gymnaste (par le JC) et 0,60 en ensemble et duo pour 1 ou plusieurs gymnastes (par le JC).**

Pour les ensembles, les justaucorps doivent être identiques cependant il est toléré des décalages de tons ou des motifs décalés.

4. Normes des engins

➤ (+ cf. Programme Fédéral)

➤ (cf. Aménagements Code FIG 2013-2016 GENERALITES 4.)

Les engins ont des tailles et poids réglementaires en fonction de l'âge de la gymnaste. Dans le cas des ensembles, on vérifie les normes en fonction de **la gymnaste la plus âgée.**

Les engins de couleurs différentes en ensemble et duo sont autorisés. Leur taille doit être identique.

Un contrôle d'engins pour toutes les catégories à toutes les compétitions doit être organisé **après le passage** des gymnastes en FSCF pour l'engin utilisé pendant le passage et pour les engins de remplacement (qu'ils aient été ou pas utilisés).

La vérification des engins doit être effectuée pour toutes les catégories et les pénalités sont appliquées : **0,30 par engin non réglementaire et 0,60 max pour 2 engins ou plus non conformes (par le JC).**

5. Chronométrage, durée de la musique

➤ (+ cf. Aménagements Code FIG 2013-2016 GENERALITES 1.4.1.)

L'exercice d'une individuelle dure entre 1'15 et 1'30, (45" et 1' pour les programmes courts) pour un duo, entre 1'15 et 1'45, pour un ensemble, entre 1'30 et 2'00 (programme court) ou 2'15 et 2'30 (programme long). Sauf cas particulier des programmes régionaux et départementaux (*Cela peut-être l'occasion de s'assurer qu'ils ont bien les cotations régionales et / ou départementales.*)

Le chronomètre est déclenché au moment où la gymnaste bouge et est arrêté au moment où elle s'arrête (cesse de bouger, indépendamment de la musique). Une pénalité en E est prévue dans le cas où il n'y a pas concordance entre la musique et la gym au moment de l'arrêt de la musique en fin de mouvement. (0.50 si pas de concordance et pas de

perte, 0,30 si pas de concordance avec perte d'engin + pénalité 0,70 pour perte de l'engin). Dans ce cas, les difficultés (ou EDR ou combinaison de pas rythmés ou maîtrise) exécutées après l'arrêt de la musique ne sont pas comptabilisées par les juges D (on compte celle qui est exécutée au moment de l'arrêt de la musique). Le juge A arrête de noter au moment de l'arrêt de la musique. Le juge E continue de juger jusqu'à l'immobilisation de la gymnaste. Pénalité pour la durée de l'exercice non-conforme : **0,05 par seconde en plus ou en moins (par le JC)**



Exemple: un exercice doit faire au maximum 1'30.

A 1'30''52''' l'exercice est encore réglementaire, on pénalise à partir de 1'31'' et plus. Pour 1'31'', la gymnaste a une pénalité de 0,05 par le JC.

6. Contact avec l'engin en début et fin d'enchaînement

En individuel, la gymnaste doit être en **contact avec son engin au début et à la fin** de son enchaînement.

Pénalités : **0,30 pour non-contact au début (par le juge A) + 0,70 pour non-contact à la fin (par le juge E)**



Ce n'est pas le même juge qui pénalise le non-contact au début et à la fin. En effet, à la fin de l'enchaînement, le non-contact est souvent lié à une erreur de la gymnaste (erreur d'exécution) alors qu'au début le problème réside dans la composition. *Remarque : une massue = un engin, donc non-contact à la fin des 2 massues = 0,70 (juge E).*

En duo et en ensemble

Au début et à la fin de l'exercice, tous les engins doivent être en contact avec une ou plusieurs gymnastes : soit par contact direct, soit par l'intermédiaire d'un ou plusieurs autres engins. Si cette règle est respectée, une ou plusieurs gymnastes **peuvent être** sans engin.

Cependant, au début de l'exercice, une ou plusieurs gymnastes ne peuvent pas rester plus de 4 secondes sans engin (distribution rapide) : **pénalité 0.30 par juge E (pour l'ensemble)**

Dans le cas de 2 massues en individuel, la gymnaste peut être en contact avec une seule massue à condition que la seconde massue soit en contact avec la première (en position initiale ou finale).

	<i>Début</i>	<i>Fin</i>
<i>Ensemble/Duo</i>	Tous les engins sont en contact (direct ou indirect) avec une ou plusieurs gymnastes -0,30 par juge A pour position initiale non conforme (indépendamment du nombre d'engins en faute)	Tous les engins sont en contact (direct ou indirect) avec une ou plusieurs gymnastes -0,70 par juge E par perte d'engin (absence de contact) à la fin de l'exercice

Exemples :

* Ensemble 5 cordes : 2 des 5 gymnastes tiennent une seule corde sur laquelle pendent les 4 autres.

Pas de pénalisation

* Ensemble 5 cerceaux : 4 gymnastes finissent en contact avec 3 cerceaux. La 5ème gymnaste termine sans engin. Il y a 2 cerceaux sans contact. **Pénalisation de 1,40 par juge E**

IV. TECHNIQUE CORPORELLE

Vous pouvez utiliser en parallèle pour vous entraîner les documents :

Tableau variété des sauts (Annexe IV 1.1 – Exemples de sauts)

Planche difficultés photos pour chaque groupe corporel (Annexe IV 1 - Planches difficultés)

Un enchaînement de GRS contient une alternance de mouvements corporels qui permet de former des mouvements liés les uns aux autres :

- Les groupes techniques corporels
- Les autres groupes corporels
- La combinaison de pas de danse
- Les éléments pré-acrobatiques

1. Les groupes techniques corporels

Il existe 3 groupes techniques corporels :

Voici la façon dont on les représente.

- Les sauts 
- Les équilibres 
- Les rotations 

1.1. Qu'est-ce qu'un saut ?

➤ (cf. Aménagements FSCF du Code FIG 2013 2016 EXERCICES INDIVIDUELS DIFFICULTE 1.9.1.)

Un saut est composé de 3 phases :

- impulsion
- suspension ou vol
- réception

Un saut doit avoir des caractéristiques de base :

- une bonne hauteur (élévation, caractérisé aussi par une élévation du niveau du bassin)
- une forme bien définie et fixée pendant le vol (l'amplitude est un paramètre de la forme bien définie)
- l'impulsion et la réception d'un saut peuvent s'effectuer sur 1 ou 2 pieds.

Différentes formes de sauts

Activité en parallèle : Retrouver les formes des différents sauts sur la planche couleur (Annexe IV 1.1 – 1.2. – 1.3. - Planches difficultés)

Voici différentes formes de sauts que l'on peut trouver :

- 1 Sauts verticaux avec rotation en corps en vol de 180° ou 360°
- 2 Cabriole en avant, latérale, en arrière, cambrée
- 3 Ciseaux avec changement de jambes en différentes positions, avec boucle
- 4 Saut carapé écarté, Saut carapé
- 5 « Cosaque », jambes en différentes positions, à boucle
- 6 Sauts à boucle
- 7 « Fouettés » jambes en différentes positions
- 8 « Entrelacés » jambes en différentes positions, la rotation se réalise sur l'axe de la jambe d'élan
- 9 Enjambée et saut de biche avec : boucle, flexion du tronc en arrière, rotation du tronc : l'écart doit être de 120° minimum pour tous les niveaux sauf les niveaux J1 A1 et A Fed qui doivent avoir un écart de 180° (individuels, duos, ensembles)
- 10 Jeté en tournant ou « manèges », jambes en différentes positions conformément aux critères
- 11 « Butterfly »

Activité en parallèle :

Compléter le tableau en trouvant des exemples (Annexe IV 1.1. – Exemples de sauts)

1.2. Qu'est-ce qu'un équilibre ?

➤ (cf. Aménagements FSCF du Code FIG 2013-2016 EXERCICES INDIVIDUELS DIFFICULTE 1.9.2.)

Un équilibre est réalisé sur **pied plat**, sur **demi-pointe** ou sur **différentes parties du corps**.

Il est **nettement** maintenu, exception faite pour les équilibres dynamiques (ligne 7 et 8 du tableau des difficultés équilibres) où il n'y a pas obligation de fixer la forme, il faut seulement avoir un passage dans la forme.

Il a une **forme bien définie et fixée** (l'amplitude est un paramètre de la forme bien définie), sans mouvement de la jambe de suspension ou du pied (ou du segment) d'appui pendant la difficulté. Les difficultés nécessitant un écart doivent avoir un écart de 120° minimum pour tous les niveaux sauf les niveaux J1 A1 et A Fed qui doivent avoir un écart de 180° (individuels, duos, ensembles).

Il y a plusieurs façons de préparer un équilibre sur le pied :

- Piqué (prise d'appui au sol directement sur ½ pointe)
- Relevé (prise d'appui au sol sur pieds plats, avant de se mettre sur ½ pointe)

Exemples de critères d'observation

- Bassin bien placé (il faut amener le centre de gravité (bassin) à l'aplomb du point d'appui),
- Jambe d'appui à la verticale,
- Tête maintenue

Différentes formes d'équilibres

Activité en parallèle : Retrouver les formes des différents équilibres sur la planche couleur (Annexe IV 1.1.- 1.2. – 1.3. – planches difficultés)

Voici différentes formes d'équilibres que l'on peut trouver :

- 1 Jambe libre plus basse que l'horizontale ou en « passé » avec flexion du tronc en avant ou en arrière
 - 2 Jambe libre à l'horizontale en différentes directions, tronc à l'horizontale (planche) en avant, en arrière ou latéral
 - 3 Jambe libre en haut, en différentes directions (grand écart), tronc à l'horizontale ou au-dessous de l'horizontale, avec ou sans aide
- Attention : uniquement les équilibres des lignes numéros 2 et 3 peuvent être effectués sur pied plat**
- 4 Fouetté : minimum 3 formes différentes, sans aide des mains, sur ½ pointes (chaque fois avec appui du talon) avec 1 tour de 90° ou 180° minimum. Chaque forme d'équilibre doit être fixée.
 - 5 « Cosaque », jambe libre à l'horizontale, en haut, avec changement de niveau de la gym.
 - 6 Equilibre en appui sur différentes parties du corps
 - 7 Equilibre dynamique avec onde totale du corps
 - 8 Equilibre dynamique avec ou sans mouvements de jambe, en appui sur différentes parties du corps
 - 9 Equilibre fessier
 - 10 Equilibre dynamique sur les genoux, flexion du tronc en arrière



Certains équilibres peuvent être exécutés en **tour lent** : rotation sur **demi-pointe** ou **pied plat** avec maximum ¼ de rotation à chaque impulsion. Un seul tour lent est autorisé dans un exercice.

1.2. Qu'est-ce qu'une rotation ?

➤ (cf. Aménagements FSCF du Code FIG 2013-2016 EXERCICES INDIVIDUELS DIFFICULTE 1.9.3.)

La rotation de base est de 360° minimum (exception faite de 2 difficultés – ligne 3 du tableau).

La forme définie et fixée pendant toute la rotation (l'amplitude est un paramètre de la forme bien définie). La rotation est comptée à partir du moment où la forme est fixée.

Les difficultés nécessitant un écart doivent avoir un écart de 120° minimum pour tous les niveaux sauf les niveaux J1 A1 et A Fed qui doivent avoir un écart de 180° (individuels, duos, ensembles).

Attention : il y a une différence entre une rotation et un pivot !!! Un pivot est toujours effectué sur ½ pointes.

Un pivot est composé de 3 phases:

- Préparation ou flexion
- Giration
- Réception ou flexion

La préparation peut être en **piqué** ou en **relevé**.

Le pivot peut être vers l'intérieur : (**en dedans** tourner du côté de la jambe d'appui) ou vers l'extérieur (**en dehors** : tourner du côté inverse de la jambe d'appui)

Critères d'observation

- Il faut amener le centre de gravité au-dessus du point d'appui.
- **Travail de la tête** : elle ne tourne pas en même temps que le corps
- Flexion / extension
- Garder le buste droit
- Se grandir vers le haut
- Terminer en **position équilibrée**.

Les différentes formes de rotations

Activité en parallèle : Retrouver les formes des différentes rotations sur la planche couleur (Annexe IV 1.1. – 1.2. – 1.3. – Planches difficultés)

Voici différentes formes de rotations que l'on peut trouver :

- 1 Jambe libre plus basse que l'horizontale en « passé » flexion du tronc en avant ou en arrière. Tour à spirale avec onde (« tonneau »)
- 2 Jambe libre à l'horizontale tendue ou fléchie, flexion du tronc à l'horizontale
- 3 Jambe libre en haut avec ou sans aide, tronc à l'horizontale ou plus bas que l'horizontale
- 4 « Cosaque », jambe libre à l'horizontale, flexion du tronc en avant (la préparation peut s'effectuer avec l'aide d'une main au sol. La réception peut s'effectuer accroupie ou sur le genou mais de façon contrôlée).
- 5 « Fouetté »
- 6 Tour plongé en avant, en arrière, latéralement
Onde totale en spirale
Rotation en penché
- 7 Rotation sur différentes parties du corps

2. Autres groupes corporels

Dans un enchaînement, il doit aussi y avoir la présence d'autres groupes corporels pour lier les difficultés les unes aux autres de façon harmonieuse:

- Les déplacements
- Les sautillés
- Les balancers et circumductions
- Les tours
- Les pas rythmés

2.1. Les déplacements

La gymnaste peut se déplacer de différentes façons :

- Marche : pas lents et allongés/ petits et rapides,...
- Course : talons fesses, jambes tendues devant ou derrière, ...
- Pas chassé : avant, côté

2.2. Les sautillés

Ils peuvent être faits sur place ou en se déplaçant.

- D'un pied sur l'autre
- Deux fois sur un pied, deux fois sur l'autre
- Que sur un pied
- Jambe libre de forme différente

2.3. Les balancers et circumductions

Une **circumduction** est une rotation complète du bras autour de l'épaule.

Un **balancer** c'est au moins une $\frac{1}{2}$ circumduction aller-retour des bras.

2.4. Les tours

Ce sont des rotations du corps sur lui-même. Ils s'effectuent **sur 2 pieds**.

Il y a les tours, les déboulés et les détournés.

2.5. Les pas rythmés

Les pas rythmés comprennent tous les pas de danse classique, tous les pas de danse folklorique, tous les pas des manuels d'EPS. Ils peuvent être effectués sur place ou en déplacement, dans différentes directions, avec rotation ou non. Tous les pas rythmés doivent être liés strictement à la musique.

Par exemple (à ne pas apprendre) :

Les pas traditionnels :

Pas de bourrée : en 3^{ème} position, bras en 1^{ère}. $\frac{1}{2}$ plié de la jambe avant, simultanément coupé de la jambe arrière. Poser le pied du coupé sur $\frac{1}{2}$ pointe derrière et ouvrir la jambe de devant à la 2^{nde} position. Amener l'autre jambe pour fermer devant en 3^{ème} position en $\frac{1}{2}$ plié.

Pas de valse : 3^{ème} position. Dégager en seconde à demi-hauteur la jambe de devant, bras opposé à la jambe d'appui en 1^{ère} position, l'autre à la seconde.

Tomber sur cette jambe en ramenant la jambe arrière en coupé.

Poser le pied de derrière sur $\frac{1}{2}$ pointe en tendant les jambes, allonger la jambe devant pointée, appui sur la jambe de devant sur $\frac{1}{2}$ pointe en la ramenant serrée.

Glissade : glisser un pied latéralement avec transport du poids du corps sur jambe fléchie, l'autre jambe est tendue, pied pointé à terre en seconde puis rejoint la 1^{ère} jambe en 3^{ème}.

Pas de basque : départ en 1^{ère}. $\frac{1}{2}$ rond de jambe sur appui $\frac{1}{2}$ fléchi. Ramener le pied d'appui en 3^{ème} devant le pied libre par glissé.

Pas de patinette : passage d'appui du pied avant (sur pied plat, jambe $\frac{1}{2}$ fléchie, buste relâché) au pied arrière (sur $\frac{1}{2}$ pointe, jambe tendue et buste droit).

Pas de mazurka : départ en 3^{ème}. Sursaut sur jambe arrière, jambe libre en position d'attitude avant. Poser le pied de devant et refermer en 3^{ème} par derrière (pas sur 3 temps).

3. La combinaison de pas de danse

➤ (cf. Aménagements du code FIG 2013 2016 EXERCICES INDIVIDUES / EXERCICES D'ENSEMBLE DIFFICULTE 1.2.)

La combinaison de pas de danse est un élément obligatoire dans un enchaînement GRS. Il est composé de séries de pas de danse reliées de manière continue (pas de danse classique, folkloriques, danse moderne, etc...) présentant différents schémas rythmiques, avec engin en mouvement pendant l'ensemble de la combinaison exécutées :

- Pendant au minimum 8 secondes en parfaite harmonie avec **le tempo et le rythme de la musique**.
- Soutenant le caractère et les émotions de la musique par les mouvements corporels et ceux de l'engin
- Les pas de danse doivent être exécutés à différents niveaux, dans différentes directions, vitesses et modalités du mouvement, en accord avec le **tempo, le rythme le caractère et les accents de la musique**.

- Les transitions entre les mouvements doivent être logiques et fluides, sans arrêts inutiles ou mouvements préparatoires prolongés, en accord avec le **tempo, le rythme le caractère et les accents de la musique.**
- Avec déplacement partiel ou complet
- Au minimum 1 groupe fondamental d'engin est exigé

L'ensemble des critères énoncés ci-dessus est nécessaire pour obtenir la validation de la combinaison de pas de danse. Si l'élément technique d'engin (groupe fondamental ou autre groupe) est exécuté avec une grave altération de la technique de base, la combinaison de pas de danse n'est pas valable.

En FSCF, aucune difficulté quelle que soit sa valeur n'est autorisée dans une combinaison de pas de danse.

Il est possible d'inclure des lancers (petits, moyens, grands) pendant la série de pas de danse, pour autant qu'ils soutiennent l'idée de la danse ou aident à augmenter l'amplitude et le dynamisme du mouvement ; ou pour exécuter une partie des pas de danse sous l'engin en vol, pour autant qu'il y ait au moins un groupe fondamental d'engin (pas d'EDR).

Les pas de danse ne sont pas valables si :

- La gymnaste chute ou perd son engon
- Ils ne contiennent pas au moins 1 élément d'engin fondamental
- La durée est inférieure à 8 secondes
- L'ensemble de la combinaison est exécutée au sol (exécution partielle au sol possible)
-

Les petites fautes techniques de 0.10 point sont pénalisées par les juges E et la combinaison est valable.

4. Les éléments pré-acrobatiques

➤ (cf. Aménagements du code FIG 2013 2016 EXERCICES D'INDIVIDUELS DIFFICULTE 1.5.)

Il existe différents types d'éléments pré-acrobatiques :

- Les **roulades avant, arrière, latérale** : Il ne doit pas y avoir de temps de suspension.
- Les **renversements avant, arrière, latéraux** : avec différents types d'appui (poitrine, coudes, mains...)
- La « ralenkova »
- La roulade poisson avant, arrière.
- Le saut plongé : saut avec tronc fléchi en avant lié directement à une roulade.

Pour tous les renversements, il ne doit pas y avoir de temps d'arrêt à la verticale, ni de temps de suspension. L'élément « renversement » est considéré comme élément pré-acrobatique de renversement indépendamment de la position de départ, d'arrivée ou de l'appui pendant le renversement (poitrine, avant-bras, mains...).



Eléments non pré-acrobatiques :

- Roulade costale
- Appui facial sur la poitrine, avec ou sans appui des mains, jambes levées (crevette)
- Appui dorsal sur les épaules (chandelle)
- Grand écart antéro - postérieur ou facial, en appui sur le sol, sans arrêt dans la position
- Appui sur 1 ou 2 mains, ou les avant-bras, sans autre contact avec le sol, **sans renversement du corps** et sans arrêt à la verticale

Activité Quizz :

- 1 - Quelle est la définition d'une circumduction?
Rotation complète du bras autour de l'épaule
- 2 – Quelles sont les trois phases techniques d'un saut ?
Impulsion, envol, réception
- 3 - Quels sont les groupes techniques corporels ?
Saut, rotation, équilibre

V. TECHNIQUE ENGIN

La GRS est un sport utilisant la manipulation d'engins (corde, cerceau, ballon, massues, ruban).

L'ENGIN n'est pas un objet décoratif, mais le prolongement de soi. Il ne doit jamais rester immobile. Il est « dialogue » permanent avec le corps. Pour cela, il faut travailler loin du corps.

1. VOCABULAIRE

1.1. Notion de prise

PRONATION (action de prendre) :

Paumes de mains vers l'arrière quand les bras sont le long du corps, vers le bas quand les bras sont à l'horizontale devant, vers l'avant ou vers l'extérieur quand les bras sont à la verticale haute.



SUPINATION (action d'offrir) :

Paumes de mains vers l'avant quand les bras sont le long du corps, vers le haut quand les bras sont à l'horizontale devant ; vers l'arrière ou vers l'intérieur quand les bras sont à la verticale haute.



PRISE MIXTE:

Une main en pronation et l'autre en supination.



1.2. Les Plans

En GRS, il existe 4 plans :

- SAGITTAL ou antéro-postérieur :
côté D ou G, perpendiculaire à la ligne d'épaule
- FRONTAL (dorsal) – parallèle à la ligne d'épaule
- HORIZONTAL, parallèle au sol (lutte contre la pesanteur), à différents niveaux : bas, moyen, haut.
- OBLIQUE, intermédiaire entre le plan vertical et horizontal



Plans VERTICAUX

1.3. La mise à distance

Afin d'obtenir une manipulation parfaite, l'engin doit être mis à distance avec le corps, pour cela il faut :

- Chercher à éloigner l'engin du corps pour exécuter des gestes amples
- Tenir son engin le plus librement possible pour exécuter des gestes précis.
- L'engin est le prolongement du corps et est, de ce fait, mis en mouvement par le corps entier et non par un segment isolé (bras, jambes...)



Un enchaînement de GRS doit être continu c'est-à-dire sans arrêts ni à coups, **la fin d'un geste étant le début du suivant**. Le respect des 3 règles précédentes permet cette fluidité.

2. LES ENGIN

La corde



2.1. LA CORDE

Caractéristiques	Prise de l'engin	Problèmes posés
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Engin déformable ✓ Sa longueur est proportionnelle à la taille de la gymnaste. ✓ Elle peut être manipulée déployée, pliée en 2, 3 ou 4... 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La prise de l'engin doit être relâchée. ✓ La corde est le plus couramment tenue par les extrémités, (par les nœuds), entre le pouce et l'index 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La faute d'exécution la plus fréquente est une corde déformée. En effet, cet engin doit conserver une forme correcte et harmonieuse. ✓ Pour cela la gymnaste devra accompagner au maximum sa corde et donc éviter les gestes brusques et petits.

GROUPES TECHNIQUES FONDAMENTAUX A LA CORDE



Passage dans la corde avec un SAUT, corde tournant en avant, arrière ou latéralement



Passage dans la corde avec une série (mini 3) de SAUTILLES, corde tournant en avant, arrière ou latéralement



Echappé

Spirales (rotation double ou plus du bout de la corde pendant un "échappé")



Mouvements en huit ou "voile" avec mouvement ample du tronc (corde tenue par les deux mains)

Circumduction (corde tenue par les deux mains)

Reprise de la corde un bout de la corde dans chaque main

AUTRES GROUPES TECHNIQUES A LA CORDE



Série (minimum 3) de rotations, d'une partie de la corde ou de la corde pliée en deux (doublés) ou plus.



Rotation de la corde ouverte tendue, tenue en son milieu ou à son extrémité



Petit lancer et reprise



Enroulement

AUTRES GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN COMMUN



Moyen ou grand lancer ou reprise du moyen ou grand lancer



Maniement d'engins (engin en mouvement)

* Mouvement en huit avec mouvement ample du corps

* Grande circumduction (pour corde pliée ou ouverte dans une main)

* Transmission de l'engin autour d'une partie du corps ou sous la jambe / les jambes (*avec grande amplitude des bras*)



Equilibre instable sur une partie du corps



2.2. LE CERCEAU

Attention au RESPECT des PLANS et aux changements de plans.

Caractéristiques	Prise de l'engin	Problèmes posés
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Engin rigide, de forme circulaire. ✓ Il délimite un espace creux qui permettra d'utiliser son volume. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La prise de l'engin souple pour éviter toutes fautes d'exécution (vibrations, oscillations, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Afin d'enchaîner correctement les éléments entre eux, la gymnaste devra constamment modifier la position de son poignet et de ses doigts par rapport au cerceau.

GROUPES TECHNIQUES FONDAMENTAUX AU CERCEAU



Passage dans le cerceau avec tout le corps ou une partie du corps

⊕ passage peut être Partiel mais au mini 2 segments



Roulement du cerceau sur au minimum 2 segments du corps (pour le roulement sur bras écartés, le long roulement doit être exécuté en passant sur les 2 bras)



Série (minimum 3) de rotations autour de la main



Une rotation libre autour d'une partie du corps



Rotations du cerceau autour de son axe

- une rotation libre entre les doigts

- une rotation libre sur une partie du corps ⊕ aussi sur paume de la main ouverte

- série (minimum 3) de rotations au sol



Reprise directe avec roulement

AUTRES GROUPES TECHNIQUES AU CERCEAU



Passage au dessus du cerceau avec tout le corps ou une partie du corps



Petit lancer et reprise

AUTRES GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN COMMUN



Moyen ou grand lancer ou reprise du moyen ou grand lancer



Maniement d'engins (engin en mouvement)

* Mouvement en huit avec mouvement ample du corps

* Grande circumduction (pour corde pliée ou ouverte dans une main)

* Transmission de l'engin autour d'une partie du corps ou sous la jambe / les jambes (*avec grande amplitude des bras*)



Equilibre instable sur une partie du corps

2.3. LE BALLON



Caractéristiques	Prise de l'engin	Problèmes posés
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Engin de forme ronde. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le ballon est posé en équilibre sur la main qui en épouse la forme sans être retenu par les doigts. Les doigts sont serrés ou légèrement écartés. Le poignet doit rester dans le prolongement de l'avant-bras. ✓ Le ballon peut être tenu à 1 ou 2 mains ou sur une autre partie du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La principale faute au ballon est la prise incorrecte. Le ballon étant un engin fuyant, la gymnaste aura tendance à l'agripper ou à le bloquer contre son avant-bras.

GROUPES TECHNIQUES FONDAMENTAUX AU BALLON



Roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps avec impulsion de la main. (*pour le roulement sur bras écartés, le long roulement doit être exécuté en passant sur les 2 bras*)



Roulement du ballon au sol ⊕ voir pour valider diff



Rebonds

- série (minimum 3) de petits rebonds
- Un grand rebond
- Rebond visible d'une partie du corps : rebond **au sol** initié par une autre partie du corps



Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires des bras (circumductions) et mouvement ample du tronc



Reprise du ballon d'une main



Reprise directe avec roulement

AUTRES GROUPES TECHNIQUES AU BALLON



"Renversement" du ballon



Rotations de la main/des mains autour du ballon



Série (min 3) de petits roulements avec aide



Roulement du corps sur le ballon au sol



Ballon poussé par différentes parties du corps : rebond sur une partie du corps



Petit lancer et reprise

AUTRES GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN COMMUN



Moyen ou grand lancer ou reprise d'un moyen ou grand lancer



Maniement d'engins (engin en mouvement)

* Mouvement en huit avec mouvement ample du corps

* Grande circumduction (pour corde pliée ou ouverte dans une main)

* Transmission de l'engin autour d'une partie du corps ou sous la jambe / les jambes

(avec grande

amplitude des bras)



Equilibre instable sur une partie du corps



2.4. LES MASSUES

Caractéristiques	Prise de l'engin	Problèmes posés
✓ Engin double, rigide, constitué de 3 parties : tête, col, corps. Son poids est inégalement réparti sur sa longueur.	✓ La tête des massues est tenue entre le pouce et l'index. Elle doit tourner librement dans le creux de la main. Pour cela, la gymnaste doit avoir une prise souple afin de ne pas perturber la trajectoire de l'engin.	✓ L'enchaînement des éléments entre eux pose des problèmes d'adresse et de prises.

Pour tous les groupes techniques portant sur la manipulation d'1 massue, l'autre massue doit être en mouvement

GROUPES TECHNIQUES FONDAMENTAUX AUX MASSUES

- ✕ Moulinets : au moins 4 petits cercles des massues avec décalage, avec poignets croisés, décroisés chaque fois
- ⊙ Série (mini 3) de petits cercles avec les 2 massues
- ⊕ Les mouvements asymétriques de 2 massues doivent être différents dans leur forme ou l'amplitude et dans le plan de travail ou la direction.
- ↔ Petit lancer et reprise avec rotation de 2 massues ensemble, simultanément ou en alternance

AUTRES GROUPES TECHNIQUES AUX MASSUES

- ∞ Rotations libres de une ou de deux massues sur une partie du corps ou au sol : une rotation minimum des 2 massues ou 2 rotations minimum d'une seule massue
- ∞ Roulement de 1 ou 2 massues sur une partie du corps ou au sol
- ∞ Rebonds /repousser de 1 ou de 2 massues par le corps
- ∞ Mouvements de "glisse" sur le corps ou au sol
- ∞ Frappé (au minimum 1 frappé)
- ⊙ Série (mini 3) de petits cercles avec une massue
- ↔ Petit lancer et reprise d'une massue
- ↗ Lancer et reprise simultanées de 2 massues
- ↗ (↔) Lancer asymétriques 2 massues à l'aide une main ou de 2 mains en même temps
⊕ les mouvements des deux massues pendant le vol doivent être différents par la forme, par l'amplitude (un lancer plus haut que l'autre), par le plan ou par la direction
- ↗ Lancer en "cascade" (double ou triple)

AUTRES GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN COMMUN

- ↘ ↓ Moyen ou grand lancer ou reprise du moyen grand lancer
- ∞ Maniement d'engins (engin en mouvement)
 - * Mouvement en huit avec mouvement ample du corps
 - * Grande circumduction (pour corde pliée ou ouverte dans une main)
 - * Transmission de l'engin autour d'une partie du corps ou sous la jambe / les jambes (avec grande amplitude des bras)
- ⊙ Equilibre instable sur une partie du corps

2.5. LE RUBAN

Caractéristiques	Prise de l'engin	Problèmes posés
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Engin déformable, mou, long, léger. ✓ Il est constitué de plusieurs parties : la baguette, l'émerillon et le ruban lui-même 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'engin est tenu par la baguette (par le ruban pour certains types de manipulation), ✓ l'index est placé le long de la baguette (pour mieux la contrôler), ✓ le bout de la baguette dans le creux de la main. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les fautes au ruban sont nombreuses : le ruban tombe, traîne, fait des nœuds, flotte, claque, entre en contact ou s'enroule autour du corps, les dessins sont incomplets ou irréguliers. La grande longueur de cet engin oblige la gymnaste à travailler en amplitude et de façon continue.

GROUPES TECHNIQUES FONDAMENTAUX AU RUBAN

- Spirales (4-5 boucles), serrées et même hauteur
- Spirales au sol
- Serpentins (4-5 ondes), serrées et même hauteur
- Serpentins au sol
- Passage ans le dessin du ruban ou au-dessus du dessin du ruban
- Echappé et reprise du ruban

AUTRES GROUPES TECHNIQUES AU RUBAN

- "Boomerang" (dans l'air ou au sol)
- \oplus = *grand lancer*
- Rotation de la baguette du ruban autour de la main
- Roulement de la baguette sur une partie du corps
- Rebond/repousser de la baguettes par une partie du corps
- Enroulement
- Mouvement par le ruban autour d'une partie du corps, lorsque la bauguette est tenue par différentes parties du corps (cou, genoux, coude) pendant ddes mouvements corporels ou des difficultés avec rotation (pas pendant le "tour lent")
- Petit lancer et reprise

AUTRES GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN COMMUN

- ↓ Moyen ou grand lancer ou reprise du moyen ou grand lancer
- Maniement d'engins (engin en mouvement)
 - * Mouvement en huit avec mouvement ample du corps
 - * Grande circumduction (pour corde pliée ou ouverte dans une main)
 - * Transmission de l'engin autour d'une partie du corps ou sous la jambe / les jambes (*avec grande amplitude des bras*)
- Equilibre instable sur une partie du corps

DEFINITIONS :

GLOSSAIRE

Quelques définitions

Balancer	Au moins ½ circumduction aller/retour des bras
Circumduction	Rotation complète du bras autour de l'épaule
Combinaison de Pas de danse <i>NB : Dans une combinaison de pas de danse validée on trouve nécessairement une série de pas rythmés</i>	<p>des séries de pas de danse reliées continues, (pas de danse classique, folkloriques, danse moderne, etc.), présentant différents schémas rythmiques, avec engin en mouvement pendant l'ensemble de la combinaison, exécutées:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendant au minimum 8 secondes en parfaite harmonie avec le tempo et le rythme de la musique. • soutenant le caractère et les émotions de la musique par les mouvements corporels et ceux de l'engin • Les pas de danse doivent être exécutés à différents niveaux, dans différentes directions, vitesses et modalités du mouvement, en accord avec le tempo, le rythme le caractère et les accents de la musique. • Les transitions entre les mouvements doivent être logiques et fluides, sans arrêts inutiles ou mouvements préparatoires prolongés, en accord avec le tempo, le rythme le caractère et les accents de la musique. • avec déplacement partiel ou complet • au minimum 1 groupe fondamental d'engin est exigé <p>Pas possibilité d'exécuter des difficultés corporelles dans la combinaison Possibilité d'inclure des lancers (petits, moyens, grands) pendant la série de pas de danse, pour autant qu'ils soutiennent l'idée de la danse ou aident à augmenter l'amplitude et le dynamisme du mouvement : ou pour exécuter une partie des pas de danse sous l'engin envol, pour autant qu'il y ait au moins un groupe fondamental d'engin (pas d'EDR)</p>
Dynamisme	Variété dans la vitesse et l'intensité de l'exercice
Echapper	Abandon et reprise d'un bout de la corde, après une extension partielle de celle-ci pendant le mouvement. Abandon et reprise immédiate de la baguette du ruban
Elan	Au moins ¼ de circumduction des bras
Elément corporel	Tout mouvement du corps – définition à venir
Equilibre instable	<p>L'engin est en «équilibre instable» dans les conditions suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • engin tenu sans l'aide de la /des mains sur une petite surface d'un segment du corps (cou, pied, le dos d'une main) ou se trouve dans un rapport corps-engin difficile avec risque de perte (y compris le ballon tenu sur la main ouverte pendant une difficulté de rotation) • engin tenu sans mains pendant la rotation autour de l'axe horizontal ou vertical du corps (y compris l'engin simplement pendu sur le cou ou une autre partie du corps avec risque de perte de l'engin pendant la rotation) • l'engin pendu à une surface large du corps n'est pas considéré en équilibre instable (les massues ne doivent pas être coincées par une partie du corps: ex. cou, genou, etc.) <p>L'engin ne doit pas être coincé par une partie du corps . cas particulier :</p>

	les massues placées en croix pendant la rotation du corps
Grand lancer	deux fois ou plus la hauteur de la gymnaste à partir de la tête
Grand rebond	Rebond dont la hauteur est égale ou supérieure à la hauteur du genou de la gymnaste debout
Lancers asymétriques	Lancer des deux massues qui peuvent être effectués à l'aide d'une main ou de 2 mains en même temps . Les mouvements des 2 massues pendant le vol doivent être différents par la forme, par l'amplitude (un lancer plus haut que l'autre), par le plan, par la direction. (1 critère).
Long roulement	Long roulement sur le corps (2 segments successifs au minimum) avec impulsion de la main (cerceau, ballon) Exception : le long roulement sur les bras écartés doit être exécuté en passant sur les 2 bras et le buste.
Moulinets	Au moins 4 petits cercles des massues avec décalage, et avec poignets serrés en se croisant et décroisant à chaque fois.
Mouvement en huit	Combinaison de 2 circumductions, dans le même plan, réalisées de part et d'autre du corps. Dans le plan horizontal, 1 circumduction au-dessus de la tête et 1 au-dessous : spirale. Dans le plan sagittal, 1 circumduction de chaque côté du corps : pagaie
Mouvements asymétriques	Les mouvements des deux engins doivent être différents par leur forme ou leur amplitude ET par leurs plans de travail ou leurs directions.
Moyen lancer	Une à deux fois la hauteur de la gymnaste à partir de la tête
Passage à travers l'engin	Il peut être partiel mais il faut 2 segments minimum
Petit lancer	Moins de une fois la hauteur de la gymnaste à partir de la tête
Plans	Il existe 4 plans : <ul style="list-style-type: none"> • Sagittal ou antéro-postérieur : Côté D ou G, perpendiculaire à la ligne d'épaule L'engin est donc vertical • Frontal (dorsal) • Horizontal, parallèle au sol (lutte contre la pesanteur) A différents niveaux : bas, moyen, haut. • Oblique, intermédiaire entre le plan vertical et horizontal
Position au sol	Toute position assise, couchée, accroupie, à genou ou lorsqu'une partie du haut du corps (bassin, buste, bras ou avant-bras) touche le sol
Segment corporel	Partie du corps, tel le bras, la jambe, le buste. Par exemple, le « rouler sur les 2 bras » (1 bras + buste + 1 bras)
Série de pas rythmés <i>Dans une combinaison de pas de danse validée on trouve nécessairement une série de pas rythmés</i>	(4 pas de danse au minimum) tous les pas de danse classique, tous les pas des danses folkloriques, tous les pas rythmiques prévus dans les manuels d'éducation physique les, pas rythmés sur place ou avec déplacement les pas rythmés dans différentes directions et/ou avec rotations <i>Tous les pas rythmés doivent être strictement liés à la musique et exprimer un rythme (et non pas une cadence (tempo)).</i>
Serpentins	4 – 5 ondes au ruban
Spirales	4 – 5 boucles au ruban 3 ou plus de rotation d'un bout de la corde
Transmission	passer d'une main à une autre, avec une grande amplitude, l'engin loin du corps
Voile	Mouvement en 8 de la corde ouverte et tenue par 2 mains aux 2 extrémités (frontal/dorsal ou sagittal = droite/gauche)

VI. VOCABULAIRE D'ENSEMBLE / DUO

Documents à fournir :

Planche collaborations (08. Annexe VI 1 – Planches collaborations (vide+corrigé))

Planche formations (09. Annexe VI 2 – Planches formations (vide+corrigé))

Le caractère typique de l'exercice d'ensemble ou de duo est la participation de chaque gymnaste au travail de l'ensemble ou du duo de façon homogène et dans un esprit de collectivité. Chaque enchaînement doit avoir entre autre différents éléments de « relation ou de collaboration entre les gymnastes » et de « travail de groupe » et différentes organisations du travail collectif.

1. Les paramètres du travail collectif

1.1. Différents types d'organisation du travail collectif

Dans le cas de mouvements égaux par toutes les gymnastes :

- Organisation avec exécution synchronisée
- Organisation avec exécution en rapide succession
- Organisation avec exécution en canon (questions/réponses, répétition différée d'une séquence, ...)
- Organisation avec exécution par « contraste » (niveaux, énergie...)

Dans le cas de mouvements différents par toutes les gymnastes ou par sous-groupes :

- Organisation avec exécution chorale (des choses différentes en même temps)
- Organisation avec exécution en collaboration

1.2. La relation ou la collaboration entre gymnastes

Définition de «la relation ou la collaboration entre les gymnastes » : Toute ou une partie des gymnastes se déplaçant ou non dans des directions, formations ou types de déplacements différents, en contact direct ou par l'intermédiaire des engins ou sans contact.

Une collaboration pour être exécutée avec succès nécessite la bonne coordination entre partenaires. Elle doit respecter les caractéristiques essentielles de la GRS : le maniement des engins et l'esthétique gymnique.



Chaque gymnaste participe au travail de l'ensemble, dans un esprit de collectivité (en groupe ou sous-groupe). La collaboration de toutes les gymnastes doit être bien visible.

Il existe **3 formes de collaborations simples**:

- 1) indirectes
- 2) directes
- 3) mixtes

1.2.1. Collaborations indirectes (sans échange d'engins)

Le corps, ou l'**engin** d'une gymnaste, sert d'espace de manipulation à l'**engin** de la ou des partenaire(s), *Exemple : rouler son ballon sur le dos de sa partenaire*, ou le **corps** d'une gymnaste est l'espace de référence pour l'action d'une (des) autre(s), *exemple : tourner en se donnant la main, ou sauter par-dessus le corps d'une partenaire au sol...*

Il en existe 3 types:

- 1) Collaboration corps / corps
- 2) Collaboration engin / engin
- 3) Collaboration corps / engin

Chacune de ces relations peut être effectuée **avec ou sans contact et avec ou sans lancer**.

Activité :

Planches photos à compléter pour montrer exemples [08. Annexe VI 1 – Planches collaborations \(vide+corrigé\)](#)

1.2.2. Collaborations directes (avec échange d'engins)

Définition d'un échange : Toutes les gymnastes quittent leur engin **ET** en reçoivent un autre.

L'échange peut être effectué par :

- Transmission
- Lancer
- Rouler
- Rebond
- Glisser au sol
- ...

1.2.3. Collaborations mixtes : collaboration directe et indirecte

Exemple :

Pendant le lancer des engins (échange), un ballon passe à travers un cerceau (relation indirecte engin / engin).

Les portés

Définition des portés : Eléments passifs passagers avec aide de partenaires sans déplacement ou avec un à trois pas maximum, ainsi que les éléments de collaboration où une ou plusieurs gymnastes donnent directement ou par l'aide des engins l'impulsion initiale au mouvement d'une ou plusieurs partenaires (mouvement de rotation, saut etc....).

Les actions exécutées ou positions maintenues en appui sur une ou plusieurs partenaires, sans contact avec le sol pour un temps prolongé sont interdites.



Temps prolongé signifie : exécuter 3 mouvements successifs ou bien un arrêt dans la position de 3 secondes ou plus. Par conséquent, sont interdits des éléments tels que :

- Porter ou traîner une gymnaste appuyée sur les mains ou une autre partie du corps pour plus de 3 pas
- Marcher (plus d'un pas ou plus d'un appui) sur une gymnaste ou plusieurs gymnastes réunies
- Former des pyramides
- Exécuter plusieurs roulades sur une ou plusieurs gymnastes réunies sans contact avec le sol

2. Les formations

Définition : Une formation est la figure géométrique dessinée par une corde reliant les pieds des gymnastes immobiles. Une formation doit être en place au moins 3 secondes (insister sur le fait que cela est un ordre d'idée) pour être perçue.

Il y a différents types de formations :

Dessins fermés

Avec angles : carrés, triangles, ...

Sans angle : cercles,...

Dessins ouverts

Lignes droites : lignes, colonnes, diagonales,...

Lignes brisées : T, L, V,...

Lignes courbes : demi-cercles,...

Sous groupes

2 groupes (3-3 2-4 1-5)

3 groupes (1-2-3 2-2-2)

4 groupes (1-1-2-2) ...

Les formations peuvent être petites ou grandes, centrées ou dans un coin, ou sur un côté,...

Activité :

Planche photos à compléter pour montrer exemples *09. Annexe VI 2 – Planches formations (vide+corrigé)*

Une **évolution** est le passage d'une formation à une autre. Ce changement peut se faire par :

- Des trajets (indirects, directs, ordonnés, désordonnés)
- Des orientations (corps de la gymnaste face à une direction ou face à ses coéquipières)
- Des niveaux (haut : saut, bas : sol, moyen : debout)
- Des modes de déplacement (sautillés, sauts, pas de valse...)
- Des directions (avant, arrière, oblique, latéral)
- Des plans de travail
- Des relations à y intégrer

3. La richesse d'un travail collectif

Le travail collectif doit varier concernant :

- Les niveaux (haut, moyen, bas)
- L'orientation : face à face, dos à dos,...
- Le nombre de gymnastes (groupe, sous groupe)
- Le nombre d'engins
- Le rapport entre trajet (gymnaste) et trajectoire (engin) : gymnastes sur place et engins en déplacement, gymnastes en déplacement et engins sur place, engins et gymnastes en déplacements (avec ou sans combinaison de trajet ou trajectoire).
- La distance entre les gymnastes
- Les modalités de collaboration (lancer, roulers, glissers...)
- La hauteur
- Les portés
- Les directions, ...

C'est la variation de chacun de ces critères qui forme les effets chorégraphiques en ensemble.

Activité Quiz:

1 – Quelle est la définition d'un échange?

Toutes les gymnastes quittent leur engin et en reçoivent un autre

2 - Quelles sont les 3 différentes formes de collaboration?

Directe, indirecte ou mixte