

Brochure Technique FSGT 13

Gymnastique Rythmique

Saison 2024-2025



SOMMAIRE

Généralités Administratives

page 3

- Comité Départemental 13
- Commission Départementale GR
- Calendrier
- Règlementation Générale des Compétitions
- Engagements et droits d'engagements
- Listing Clubs GR FSGT 13

Généralités Techniques

page 8

- Musique
- Programmes individuels et ensembles
- Jugement

GENERALITES ADMINISTRATIVES

1 – LE COMITE DEPARTEMENTAL 13

CO-PRESIDENT Jean-Yves FAUCHON Jean-Louis MENSE	
SECRETAIRE GENERAL Michel ALLARD - Marlène BIANCOTTO	TRESORIER Jean Pierre COLL
DELEGUE DEPARTEMENTAL (salarie) Alexandre CARIBONE	

▪ DIRECTION DEPARTEMENTALE COLLEGIALE (en plus des élus ci-dessus)

Stéphane ANFOSSO, Michel CREMONESI, Gérard MALAGOLI, Jean-Christophe MARTINEZ, Robert PEIRON, Philippe PESTEIL

▪ SALARIES(ES) DU COMITE

○ Alex CARIBONE 06.03.87.21.08
Délégué départemental
Relations clubs, juridique & subventions
Référent activités roller / escalade / walking foot

○ Thierry MONTCEL 06.03.87.21.14
Chef de projet
Comptabilité
Relations clubs & vie associative
Référent activités GAM/GAF/GR

○ Aurélien SAUJAT 06.12.90.86.18
Chef de projets Sport santé / Marchés publics
Communication
Référent activités athlétisme / pleine nature

○ Patrick MARTINEZ 06.19.59.18.66
Chef de projet
Référent activités Foot / badminton / tennis de table

○ Rémi LAMBERT 06.60.78.09.64
Chef de projets Socio-sportifs
Référent activités judo / natation / volley

Comité FSGT des Bouches du Rhône

40 avenue de Garlaban - 13012 Marseille
Tél : 04 91 59 86 10
Email : contact@13.fsgt.org
Site internet : <https://fsgt13.org>

2 – LA COMMISSION DEPARTEMENTALE GR

La Commission départementale 13 GR est composée de bénévoles issus des clubs. Elle organise et gère l'activité Gymnastique Rythmique. Elle se réunit régulièrement au comité, dans un club ou en visio.

REFERENT ACTIVITE GR Thierry MONTCEL	
RESPONSABLE TECHNIQUE ZONE Amandine MENSE	RESPONSABLE JUGE ZONE Cindy TIARE
Missions spécifiques	
<ul style="list-style-type: none"> - Gestion des engagements - Gestion des organigrammes - Responsable plateau compétition - Gestion des récompenses et des palmarès - Diffusion et relation clubs (+CR réunion) 	<ul style="list-style-type: none"> - Formation des juges - Examen de juges - Composition des jurys - Responsable du jury en compétition - Gestion des feuilles de jugement
Missions communes en coordination avec les clubs du comité	
<ul style="list-style-type: none"> - Elaboration des programme - Création de projets (regroupements gymnastes, démonstration...) <li style="padding-left: 20px;">- Organisation de l'activité sur le département. - Soutien à la création et au développement dans les clubs. <li style="padding-left: 20px;">- Formation des dirigeants et animateurs. <li style="padding-left: 20px;">- Surclassement exceptionnel 	



3 – CALENDRIER SAISON 2024-2025

	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv		Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil
1	J	D	M	V	D	M	1	S	S	M	J	France GR Vitry	M
2	V	L	M	S	L	J	2	D	D	M	V	L	M
3	S	M	J	D	M	V	3	L	L	J	S	M	J
4	D	M	V	L	M	S	4	M	M	V	D	Coupe Provence	V
5	L	J	S	M	J	D	5	M	M	S	L	J	S
6	M	V	D	M	V	L	6	J	J	D	M	V	D
7	M	S	L	J	S	M	7	V	V	L	M	S	L
8	J	D	M	V	D	M	8	S	S	M	J	D	M
9	V	L	M	S	L	J	9	D	D	M	V	L	M
10	S	M	J	D	M	V	10	L	L	J	S	M	J
11	D	M	V	L	M	S	11	M	M	V	D	M	V
12	L	J	S	M	J	D	12	M	M	S	L	J	S
13	M	V	D	M	V	L	13	J	J	D	M	V	D
14	M	S	L	J	S	M	14	V	V	L	M	S	L
15	J	D	M	V	D	M	15	S	S	M	J	D	M
16	V	L	M	S	L	J	16	D	D	M	V	L	M
17	S	M	J	D	M	V	17	L	L	J	S	M	J
18	D	M	V	L	M	S	18	M	M	V	D	M	V
19	L	J	S	M	J	D	19	M	M	S	L	J	S
20	M	V	D	M	V	L	20	J	J	D	pâques	M	D
21	M	S	L	J	S	M	21	V	V	L	pâques	M	L
22	J	D	M	V	D	M	22	S	S	M	J	D	M
23	V	L	M	S	L	J	23	D	D	M	V	L	M
24	S	M	J	D	M	V	24	L	L	J	S	M	J
25	D	M	V	L	M	S	25	M	M	V	D	M	V
26	L	J	S	M	J	D	26	M	M	S	L	J	S
27	M	V	D	M	V	L	27	J	J	D	M	V	D
28	M	S	L	J	S	M	28	V	V	L	M	S	L
29	J	D	M	V	D	M	29	S	Zone St Martin de Crau	M	J	ascension	M
30	V	L	M	S	L	J	30	D		M	V	France GR Vitry	M
31	S	J		M	V		31	L			S		J

4 – REGLEMENTATION GENERALE DES COMPETITIONS

Règles Générales

- Tout club non à jour de ses affiliations, engagements ou pénalités antérieures ne pourra participer aux compétitions.
- Le contrôle des licences est obligatoire pour toutes les compétitions (département, zone et finale)
- Les sélections départementales et zones sont obligatoires pour se présenter aux épreuves fédérales
- Chaque club est responsable de ses parents. Les entraîneurs et dirigeants se doivent de leurs rappeler les règles essentielles au bon déroulement d'une compétition. (Respect des gymnastes, des juges, du palmarès, des lieux de compétition...) En cas d'abus, une sanction pourra être posée par la CDA GR.
- Réclamation : Seuls les dirigeants de clubs sont autorisés à le faire, par écrit, auprès de la CDA GR.

Entraîneurs

- Les entraîneurs doivent avoir un comportement exemplaire et irréprochable. Seuls ceux jouant un rôle actif sont autorisés à pénétrer sur le plateau de compétition.
- La tenue de l'entraîneur doit être une tenue sportive dans la salle d'échauffement et de compétition.
- Les entraîneurs ne peuvent ni photographier, ni filmer sur l'aire de compétition (sous peine de sanction)

Juges

- Tenue de juge : Haut noir et Bas noir
- Chaque club doit fournir au minimum deux juges zones pour toute la compétition. (Amende de 150 € par juges manquants) Les nouveaux clubs affiliés en sont exemptés durant la première année.
- La réunion de juge est obligatoire. Les juges absents à cette réunion ne pourront pas juger. Tout retard ou absence à cette réunion sera sanctionné par une amende de 50 €.
- Les juges doivent faire preuve de neutralité et d'objectivité pendant le déroulement des compétitions.
- Chaque juge s'engage à respecter le code de déontologie des juges prévu dans le règlement national.

Gymnastes

- Les gymnastes doivent faire preuve de rigueur dans leur comportement et leur attitude sur le plateau de compétition et dans les vestiaires.
- Les gymnastes ne peuvent ni photographier, ni filmer sur l'aire de compétition (sous peine de sanction)
- Lors du palmarès, les gymnastes doivent être en tenue : Justaucorps ou tenue du club. En cas d'absence ou de tenue incorrecte, les gymnastes pourront être déclassées.

La CDA n'a pas vocation de régler les conflits le jour même d'une compétition, mais en cas de manquement au règlement, elle se réserve le droit de convoquer les personnes responsables afin de régulariser le conflit ou tout autre mauvais comportement (président, dirigeants et /ou entraîneurs). Si des manquements au règlement sont avérés, des sanctions pourront être prises.

En cas de dossier complexe à gérer, la CDA pourra également déléguer la gestion d'un dossier à la Commission des règlements et pénalité du comité 13 FSGT.

Club Organisateur

Pour le bon déroulement des compétitions, tout club organisateur d'une compétition s'engage à respecter le cahier de charges suivant :

- 2 praticables au minimum (un de compétition et un d'échauffement)
- 1 sono (avec branchement ordinateur) + 1 micro + 1 ordinateur
- 1 chronomètre
- 1 table secrétariat avec matériel de secrétariat : agrafeuses, calculatrices, stylos...
- 1 table pour les récompenses
- 1 table pour le contrôle des licences
- 1 table de contrôle des engins
- 1 table de juges pouvant recevoir jusqu'à 16 juges.
- 1 ticket repas par juge et par responsable CDA par jour ainsi que des collations pour l'ensemble des juges sur tout le temps de la compétition.

5 – ENGAGEMENTS ET DROITS D'ENGAGEMENTS

- Les engagements pour les compétitions départementales et de zone (catégories à finalité France) sont à envoyer **avant le 3 novembre 2024** par mail à la responsable technique GR.
- Les engagements pour la Coupe de Provence sont à envoyer **avant le 2 février 2025** par mail à la responsable technique GR. Les feuilles d'engagements seront à envoyer sur le fichier Excel prévu à cet effet. Tout retard dans l'envoi sera sanctionné par une amende de 150 €.
- Les droits d'engagements sont à envoyer au siège du comité accompagnés de la feuille de droits d'engagements (envoyée en même temps que les organigrammes) avec le règlement.

MODIFICATIONS et FORFAITS

Toutes modifications ou forfaits doivent être signalés au maximum 15 jours avant la compétition :

- Si la gymnaste est forfait à l'année : pas de droits d'engagements à payer.
- Si la gymnaste est forfait à la 1^{ère} compétition : les droits d'engagements sont à payer pour pouvoir poursuivre la saison, sous réserve de présentation d'un certificat médical.

Dans tous les cas, aucune équipe ou gymnastes individuelles ne sera engagée le jour même.

Individuels (finalité France)	Duos/Ensembles (finalité France)	Coupe de Provence
Bronze-Argent-Or-ML	A – B – INT	Toutes catégories
4 € /saison	4€ /saison	2 € /passage

6 – LISTING DES CLUBS GR FSGT 13

Club	Nom	Fonction	Téléphone	Mail
Marseille	Martine MENSE	Présidente	06.22.45.40.73	gym.passion.13@gmail.com jmatvoyages@wanadoo.fr
	Amandine MENSE	Resp Tech.	06.22.32.30.29	amandinemense@hotmail.com
	Virginie TRIMOLET	Resp Tech.	06.11.77.52.39	virginietrirolet@gmail.com
Aubagne	Fabienne GRASSET	Présidente	06.09.14.06.48	egaubagne@outlook.fr
	Christelle MAURIN	Resp Tech.	06.63.35.13.13	cricri-gr@hotmail.fr
	Sandrine GIORGIS	Resp Tech.	06.63.62.61.17	sandybo@outlook.fr
Rothman	Iris TIARE	Présidente	06.63.56.86.00	iristiare@yahoo.fr
	Cindy TIARE	Resp Tech.	06.71.89.32.70	dycin2601@aol.com
Saint Martin de Crau	Chantal MASNEUF	Présidente	06.03.09.06.37	cmasneuf@orange.fr
	Marie-Laure DUFOUR	Resp Tech.	06.83.50.34.75	marielaure.dufour13@orange.fr
	Emma DUFOUR	Resp Tech.	06.89.74.64.02	emmadufour25@gmail.com

Club	Nom	Fonction	Téléphone	Mail
Fos	Valérie SEVERS	Président Resp Adm.	06.45.27.01.55	severs.valerie@free.fr
Lançon	Virginie LUCCHESI	Président Resp Adm.	06.65.65.49.26	lucchesi.virginie@bbox.fr lucchesi.kikounette@gmail.com
Port de Bouc	Monique MALARET	Présidente	06.76.77.89.92	malaret.monique48@gmail.com
	Anissa RICO	Resp Adm.	06.46.47.01.90	anissa.bounoua@hotmail.fr
	Maryse KNOPP	Resp Juge	06.81.64.04.06	maryse.knopp@sfr.fr
	Audrey PARRAMON	Resp Tech.	06.76.60.28.44	audrey.parramon@portdebouc.fr
Châteauneuf Les Martigues	Muriel ENCONTRE	Présidente	06.69.26.69.86	m.encontre@hotmail.fr
	Christelle ICARD	Resp Tech.	06.64.11.40.52	christelle.icard@gmail.com
	Mylène SAVA	Resp Tech.	06.52.29.19.14	mylene.13a@hotmail.fr
Châteauneuf du pape	Céline BRUN	Présidente	06.26.78.52.98	celine.viret@yahoo.fr
	Léa FLINT	Resp Tech.	06.28.33.45.38	flint.lea.morvette@gmail.com

GENERALITES TECHNIQUES

1 – MUSIQUES

- Les musiques des enchaînements sont à fournir **sous format MP3** et à envoyer par mail à la responsable technique GR. (Attendre la réception des ordres de passage pour nommer vos musiques et les envoyer)
Merci d'utiliser le site WE TRANSFER : www.wetransfer.com pour l'envoi de vos musiques.
Nous vous prions de respecter l'indexation prévue dans le règlement technique national.

- Tous les entraîneurs doivent venir le jour de la compétition avec une clé USB "de secours" avec toutes les musiques de leurs gymnastes.

- Tout retard dans l'envoi des musiques sera sanctionné par une amende de 150 €. Dans tous les cas, aucune musique ne sera acceptée le jour de la compétition. La gymnaste passera, malheureusement, sans musique.

2 – PROGRAMMES INDIVIDUELS

- 3 niveaux inférieurs à BRONZE (finalité département) :

CHALLENGE (débutant)

TOURNOI (confirmé)

PRE-BRONZE (préparation niveau BRONZE)

- 1 compétition : La Coupe de Provence le 4 mai 2025.

- Les gymnastes seront regroupées par âge en fonction des engagements.

- Elles peuvent se présenter dans 2 programmes au maximum. (1 indiv et 1 ensemble mais pas 2 indivs).

- Les clubs peuvent se réunir pour faire des compétitions interclubs en amont.

- Les éléments DA seront envoyés par vidéos sur le groupe WhatsApp FSGT 13.

ENGIN

Catégorie	CHALLENGE	TOURNOI	PRE-BRONZE
Engin	cerceau ou ballon	cerceau ou ballon	cerceau ou ballon
Musique	45s à 55s	55s à 1'05	1'00 à 1'15
DB	3 diffs (diff A code FIG) valeur:0,30 1 saut - 1 équilibre - 1 pivot 1 pas dansé - valeur:0,30 3 coins (0,10 chacun) sur 1/2 praticable	4 diffs (diff A, B, C code FIG) valeur:0,30 1 saut - 1 équilibre - 1 pivot min 1 pas dansé - valeur:0,30 3 coins (0,10 chacun)	5 diffs (code FIG) valeur:0,30 1 saut - 1 équilibre - 1 pivot min 2 pas dansés - valeur:0,30 3 coins (0,10 chacun)
DA	4 fondamentaux	3 DA max comptabilisées - valeur : 1,00 chacune 4 fondamentaux	6 DA max comptabilisées valeur:code FIG 2 max au sol consécutif (- 0,30pts à partir de la 3ème)
Exécution	Généralités / Technique de Base / Connexion Fautes Techniques Diffs Corpus et Acros Fautes Techniques de l'engin Perte de l'engin et Trajectoire	Généralités / Technique de Base / Connexion Fautes Techniques Diffs Corpus et Acros Fautes Techniques de l'engin Perte de l'engin et Trajectoire	Généralités / Technique de Base / Connexion Fautes Techniques Diffs Corpus et Acros Fautes Techniques de l'engin Perte de l'engin et Trajectoire
Artistique	pas d'artistique	pas d'artistique	pas d'artistique

ML

Catégorie	CHALLENGE	TOURNOI
Musique	45s à 55s	55s à 1'05
DB	3 diffs (diff A et B code FIG) valeur:0,30 1 saut - 1 équilibre - 1 pivot 1 pas dansé - valeur:0,30 3 coins (0,10 chacun) sur 1/2 praticable	5 diffs (diff A, B, C, D code FIG) valeur:0,30 1 saut - 1 équilibre - 1 pivot min 1 2pas dansé - valeur:0,30 3 coins (0,10 chacun)
Exécution	Généralités / Technique de Base / Connexion Fautes Techniques Diffs Corpus et Acros	Généralités / Technique de Base / Connexion Fautes Techniques Diffs Corpus et Acros
Artistique	pas d'artistique	pas d'artistique

3 – PROGRAMMES ENSEMBLES

- 1 seul niveau (finalité département) :
- 1 compétition : La Coupe de Provence le 4 mai 2025.
- Les gymnastes seront regroupées par âge en fonction des engagements.
- Elles peuvent se présenter dans 2 programmes au maximum. (1 indiv et 1 ensemble mais pas 2 indivs).
- Les clubs peuvent se réunir pour faire des compétitions interclubs en amont.

ENSEMBLE

Catégorie	UNIQUE
Musique	1'15 à 1'30
DB/DA	3 diffs (diff A, B, C code FIG) valeur:0,30 1 saut - 1 équilibre - 1 pivot 2 échanges par lancer 2 échanges autres 4 fondamentaux 1 pas dansé - valeur:0,30
Exécution	Généralités / Technique de Base / Connexion Fautes Techniques Diffs Corpus et Acros Synchronisation / Formation / Collision Fautes Techniques de l'engin Perte de l'engin et Trajectoire
Artistique	pas d'artistique

Hauteur pour les échanges par lancer : 1 fois la hauteur de la gymnaste

4 – LISTE DES JUGES DE ZONE

Juges Fédéraux			Juges Zone			
1	Aubagne	MAURIN Christelle	1	Aubagne	BENAMOR Emma	
2	Aubagne	GIORGIS Sandrine	2	Aubagne	BIARESE Dominique	
3	Marseille	MENSE Amandine	3	Aubagne	PODEROSO Victoria	
4	Marseille	TRIMOLET Virginie	4	Aubagne	VIGUIER Alicia	
5	Marseille	DUPERIER-CATALAZ Chloé	5	Fos	SEVERS Valérie	
6	Port de Bouc	KNOPP Maryse	6	Lançon	GIACCIO Isana	
7	Port de Bouc	MALARET Monique	7	Lançon	LUCCHESI Fanny	
8	Fos	FOURNILLIER Nathalie	8	Marseille	BLANC Emma	
9	Rodilhan	TIARE Cindy	9	Port de Bouc	BARRATA Emma	
10	Rodilhan	DEBELS Océane	10	Port de Bouc	BOBEDA Bérangère	
11	Rodilhan	PEREZ Marie	11	Rodilhan	AUGUSTE Cassandra	
12	St Martin de Crau	DUFOUR Marie-Laure	12	Rodilhan	BLANC Julie	
13	Chateauneuf du Pâpe	FLINT Léa	13	Rodilhan	RIEU Héloïse	
			14	Aubagne	TESSA Marine	module indiv complet
			15	Aubagne	BISIO Jade	module DB/DA indiv
			16	Chateauneuf les Martigues	ICARD Christelle	module indiv complet +
			17	Fos	MOULOT Mathilde	module indiv complet +
			18	Lançon	LUCCHESI Camille	module indiv complet +
			19	Lançon	LUCCHESI Virginie	module indiv complet
			20	Rodilhan	JALOU PAU Liia	module indiv complet
			21	St Martin de Crau	DUFOUR Emma	module E indiv

Examen de juge zone :

- date à déterminer
- candidats nés en 2010 ou avant