

Brochure Technique FSGT 13

Gymnastique Rythmique

Saison 2023-2024



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 2023-2024

	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	
1	M	V	D	M	V	L <i>nouvel an</i>	1	J	V	L <i>pâques</i>	M <i>fête du travail</i>	S	L
2	M	S	L	J	S	M	2	V	S	M	J	D	M
3	J	D	M	V	D	M	3	S	D	M	V	L	M
4	V	L	M	S	L	J	4	D	L	J	S	M	J
5	S	M	J	D	M	V	5	L	M	V	D	M	V
6	D	M	V	L	M	S	6	M	M	S	L	J	S
7	L	J	S	M	J	D	7	M	J	D	M	V	D
8	M	V	D	M	V	L	8	J	V	L	M <i>amitié</i>	S	L
9	M	S	L	J	S	M	9	V	S	M	J <i>ascension</i>	D	M
10	J	D	M	V	D	M	10	S	D	M	V	L	M
11	V	L	M	S <i>amitié</i>	L	J	11	D	L	J	S <i>Finances GR St Martin</i>	M	J
12	S	M	J	D	M	V	12	L	M	V	D	M	V
13	D	M	V	L	M	S	13	M	M	S <i>Coupe Provence</i>	L	J	S
14	L	J	S	M	J	D	14	M	J	D	M	V	D
15	M	V	D	M	V	L	15	J	V	L	M	S	L
16	M	S	L	J	S	M	16	V	S	M	J	D	M
17	J	D	M	V	D	M	17	S	D	M	V	L	M
18	V	L	M	S	L	J	18	D	L	J	S	M	J
19	S	M	J	D	M	V	19	L	M	V	D	M	V
20	D	M	V	L	M	S <i>Département</i>	20	M	M	S	L	J	S
21	L	J	S	M	J	D	21	M	J	D	M	V	D
22	M	V	D	M	V	L	22	J	V	L	M	S	L
23	M	S	L	J	S	M	23	V	S <i>Zone GR</i>	M	J	D	M
24	J	D	M	V	D	M	24	S	D	M	V	L	M
25	V	L	M	S	L <i>noël</i>	J	25	D	L	J	S	M	J
26	S	M	J	D	M	V	26	L	M	V	D	M	V
27	D	M	V	L	M	S	27	M	M	S	L	J	S
28	L	J	S	M	J	D	28	M	J	D	M	V	D
29	M	V	D	M	V	L	29	J	V	L	M	S	L
30	M	S	L	J	S	M	30		S	M	J	D	M
31	J	D	M	V	D	M	31	D <i>pâques</i>		V			M

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 19 novembre 2023** par mail à la responsable technique GR.
- Les engagements pour la Coupe de Provence sont à envoyer **avant le 11 février 2024** 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	Argent-Or-ML	Challenge
4 € /saison	4€ /saison	2 € /passage

6 – LISTING DES CLUBS GR FSGT 13

Club	Nom	Fonction	Téléphone	Mail
Gym Passion 13	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
EG 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
Rodhan	Iris TIARE	Présidente	06.63.56.86.00	iristiare@yahoo.fr
	Cindy TIARE	Resp Tech.	06.71.89.32.70	dycin2601@aol.com
La Rythmo	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
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

Club	Nom	Fonction	Téléphone	Mail
CG Fos	Valérie SEVERS	Présidente	06.45.27.01.55	severs.valerie@free.fr
	Valérie MISTRAL	Secrétaire	06.73.56.80.45	ludovic.mistral@free.fr
	Nathalie CANAL	Trésorière	06.89.30.41.11	nath.canal@free.fr
Lancyon GR	Virginie LUCCHESI	Président Resp Adm.	06.65.65.49.26	lucchesi.virginie@bbox.fr lucchesi.kikounette@gmail.com
EG Port de Bouc	Monique MALARET	Présidente	06.76.77.89.92	malaret.monique48@gmail.com
	Anissa RICO	Secrétaire	06.46.47.01.90	anissa.bounoua@hotmail.fr
	Sabine CARRERAS	Resp Adm.	06.20.35.62.14	sca29@live.fr
	Maryse KNOPP	Resp Juge	06.81.64.04.06	maryse.knopp@sfr.fr
Autour de la Gym	Audrey PARRAMON	Resp Tech.	06.76.60.28.44	audrey.parramon@portdebouc.fr
	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

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 ET ENSEMBLES

- 2 niveaux inférieurs à BRONZE (finalité département) : CHALLENGE (débutant) et TOURNOI (confirmé)
- 1 compétition : La Coupe de Provence le 13 ou le 14 avril 2024.
- 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 DB et DA seront envoyés par vidéos sur le groupe WhatsApp FSGT 13.

CHALLENGE INDIVIDUEL ENGIN (niveau débutant)

- Cerceau ou Ballon
- Musique au choix : 45' à 1'00

Difficulté		Exécution
1er sous groupe (DB)	2ème sous groupe (DA)	
3 éléments corporels DB parmi les 8 éléments proposés (valeur 0,30 par DB) 1 Saut, 1 Equilibre, 1 Rotation au minimum pénalités - 0,30 par groupe corporel manquant	3 Difficultés d'engin DA max parmi les 8 éléments proposés (valeur 0,30 par DA)	Généralités / Technique de Base / Connexion
		Fautes Techniques Difficultés Corporelles et Acros
2 Ondes totales du corps W (0,30 par W)	6 éléments techniques fondamentaux (0,30 par ETF) (répartition selon code FIG)	Perte de l'engin
1 lancer et rattraper (0,30) (1 fois la hauteur la gym) pénalités -1pts pour absence de lancer		Fautes Techniques de l'engin
Bonification DB Artistique 2 sequences max de 8 tps en musique S max (0,30 par S) Utilisation du praticable P (0,30) Expression corporelle et du visage E (0,30)		Pénalisation EXE Artistique Musique-mouvement à la fin de l'exercice MM Normes de la musique

CHALLENGE INDIVIDUEL ML (niveau débutant)

- Musique au choix : 45' à 1'

Difficulté		Exécution
3 éléments corporels DB parmi les 8 éléments proposés (valeur 0,30 par DB) 1 Saut, 1 Equilibre, 1 Rotation au minimum pénalités - 0,30 par groupe corporel manquant		Généralités / Technique de Base / Connexion
2 Ondes totales du corps W (0,30 par W)		Fautes Techniques Difficultés Corporelles et Acros
<p>Bonification DB Artistique</p> <p>4 séquences max de 8 tps en musique S max (0,30 par S) Utilisation du praticable P (0,30) Expression corporelle et du visage E (0,30)</p>		<p>Pénalisation EXE Artistique</p> <p>Musique-mouvement à la fin de l'exercice MM Normes de la musique</p>

TOURNOI INDIVIDUEL ENGIN (niveau confirmé)

- Cerceau ou Ballon

- Musique au choix : 1' à 1'15

Difficulté		Exécution
1er sous groupe (DB)	2ème sous groupe (DA)	
5 éléments corporels DB parmi les 8 éléments proposés (valeur 0,30 par DB) 1 Saut, 1 Equilibre, 1 Rotation au minimum pénalités - 0,30 par groupe corporel manquant	5 Difficultés d'engin DA max parmi les 8 éléments proposés (valeur 0,30 par DA)	Généralités / Technique de Base / Connexion
2 Ondes totales du corps W (0,30 par W)		Fautes Techniques Difficultés Corporelles et Acros
1 Element dynamique avec rotation R (R1 autorisée 0,30) pénalités -1pts pour absence de R	6 éléments techniques fondamentaux (0,30 par ETF) (répartition selon code FIG)	Perte de l'engin
		Fautes Techniques de l'engin
<p>Bonification DB Artistique</p> <p>2 séries de pas rythmés S max (0,30 par S) Utilisation du praticable P (0,30) Expression corporelle et du visage E (0,30)</p>		<p>Pénalisation EXE Artistique</p> <p>Musique-mouvement à la fin de l'exercice MM Normes de la musique</p>

TOURNOI INDIVIDUEL ML (niveau confirmé)

- Musique au choix : 1' à 1'15

Difficulté	Exécution
5 éléments corporels DB parmi les 8 éléments proposés (valeur 0,30 par DB) 1 Saut, 1 Equilibre, 1 Rotation au minimum pénalités - 0,30 par groupe corporel manquant	Généralités / Technique de Base
2 Ondes totales du corps W (0,30 par W)	Fautes Techniques Difficultés Corporelles et Acros
Bonification DB Artistique 2 séries de pas rythmés S max (0,30 par S) Utilisation du praticable P (0,30) Expression corporelle et du visage E (0,30)	Pénalisation EXE Artistique Musique-mouvement à la fin de l'exercice MM Normes de la musique

TROPHEE ENSEMBLE ENGIN

- Engin au choix

- Musique au choix : 1'30 à 1'45

Difficulté		Exécution
1er sous groupe (DB)	2ème sous groupe (DA)	
6 DB / DE 3 DB - 2 DE - 1 au choix (valeur 0,30 par DB/DE) valeur 0,30 par Db et DE 1 Saut, 1 Equilibre, 1 Rotation au minimum pénalités - 0,30 par GC/DE/DB manquants	de 3 à 8 Difficultés avec collaboration (1 CC, 1 c ² , 1 CR minimum, valeur 0,30 par C) pénalités : -0,30 par collaboration manquante	Généralités / Technique de Base / Connexion)
2 Ondes totales du corps W (0,30 chacune)	4 éléments techniques fondamentaux spé (0,30 par ETF) (répartition selon code FIG)	Fautes Techniques Difficultés Corporelles et Acros
Pas d'élément dynamique avec rotation R		Synchronisation / Formation / Collision
		Perte de l'engin
		Fautes Techniques de l'engin
Bonification DB Artistique 2 séries de pas rythmés S max (0,30pts par S) Expression corporelle et du visage E (0,30) Formation F (0,30)		Pénalisation EXE Artistique Musique-mouvement à la fin de l'exercice MM Normes de la musique Contact avec les gymnastes et les engins

Hauteur pour les échanges et les collaborations : 1 fois la hauteur de la gymnaste

3 – LISTE DES JUGES DE ZONE

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

Examen de juge zone :

- date à déterminer
- candidats nés en 2009 ou avant