

BROCHURE GAM 2024 – 2025



@Greg.W

Sommaire

- | | | |
|----|-------------------------------------|--------------|
| 1. | Généralités | pages 2 et 3 |
| 2. | Formation des gymnastes | page 4 |
| 3. | Formations de juges N1 | page 5 |
| 4. | Calendrier compétitif | page 6 |
| 5. | Coupes de la Loire | pages 7 – 26 |
| 6. | Formulaire d'inscription aux stages | page 27 |

COMMISSION TECHNIQUE

| Nom prénom | Fonction | Mail |
|---------------------------|--|--|
| Gaëlle Berenguer | Responsable technique | gaëlle.berenguer@gmail.com |
| François Blanchet | Responsable juges | frblanchet@wanadoo.fr |
| Vincent Guelle | Membre | vincent.guelle.scgym@gmail.com |
| Bruno Berry | Membre | brunoberry2@gmail.com |
| Patricia Rodriguez | DTG | patougym42@icloud.com |
| Maud Bouchot | Coordination technico- administrative | comiteloiregym@gmail.com |

Les stages départementaux

Administratif : Maud Bouchot

Technique : Gaelle Berenguer

| Dates | Date limite d'inscription | Lieu | Années concernées | Horaires | Infos diverses |
|------------------|---------------------------|--------------------|-------------------|---|---|
| Jeudi 31 octobre | 17 octobre | St Chamond | 8-11 ans | 10h- 12h30 colosse / gym 14h30-17h30 : gym | |
| | | | 12-15 ans | 9h30- 12h30 gym après-midi : colosse / gym | |
| Lundi 24 février | 17 février | La Talaudière | 7 – 15 ans | 10h – 17h | Stage ouvert aux départements 43/63 1 entraîneur / 8 gyms |
| Lundi 28 avril | 21 avril | Montrond les Bains | 7 – 15 ans | | |

Les formations de juges N1

Cette saison tout sera organisé par le comité régional et Interagym
Tous les lieux et horaires régionaux sont consultables sur le site interagym

| Formation | Dates | Horaires | Lieu |
|------------------------------|----------------------|-----------|------|
| FORMATION INITIALE JUGE 1 | Samedi 9 novembre | 14h-18h00 | AURA |
| | Dimanche 10 novembre | 9h-16h | |
| | Samedi 7 décembre | 14h-18h00 | AURA |
| | Dimanche 8 décembre | 9h-16h | |
| EXAMEN JUGE 1 | 12 janvier à Lyon | | |

Dates des recyclages niveaux 1 & 2

- **ID Centre** : Maison Régionale, BOUREZ Vincent 01 décembre 09h00 13h00
- **ID Est**: CDOS (Annecy), TROSEILLE Jonathan 30 Novembre 9h00 13h00
- **ID Ouest**: Vichy ou Clermont Ferrand, DUMONTIER Charles guillaume et BLANCHET François 19 octobre 14h00 18h00

Les compétitions GAM

| Catégorie | Département | Inter-département | Région | Finale |
|-------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| Individuel performance FIG | 18/19 JANVIER St Chamond | 15/16 FEVRIER St Chamond | 5/6 AVRIL St Etienne | 2/3/4 MAI Oyonnax |
| Individuel Fédéral A | | | | |
| Individuel performance région | | 22/23 FEVRIER Cusset | | |
| Equipe FIG | | 15/16 MARS Montrond les Bains | 26/27 AVRIL Seyssinet | 23/24/25 MAI |
| Nationale A et B | 1 ^{er} / 2 FEVRIER Montrond les Bains | | | 13/14/15 JUIN Rennes |
| Equipe performance région | | 22/23 FEVRIER Cusset | 12/13 AVRIL Evian les Bains | |
| Equipe FA | | 22/23 MARS Gex | | 9/10/11 MAI Mulhouse |
| Equipes FB | | | | |
| Coupe de la Loire | 10 – 11 mai Montbrison | | | |
| TOP 12 | FINALE : 29 mars | | | |
| Elites | France : 18 – 20 avril | | | |
| 4 Moteurs | 28/29 juin Voiron | | | |

LES COUPES DE LA LOIRE

Les programmes et catégories

- **Programmes** : Forma’GAM et Anima’gym GAM
- **Agrès** : les 6
- **Catégories** :
 1. Forma’GAM
 - 6-7 ans
 - 8-9 ans
 - 10-11 ans
 2. Anima’gym GAM
 - 10-11 ans
 - 12-14 ans
 - 15 ans et +

Tableau synoptique, les coupes de la Loire 2024 - 2025

| PROGRAMME ET CATEGORIES | 2019 2018 | 2017 2016 | 2015 2014 | 2013 2011 | 2010 Et avant |
|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| Forma’GAM | X | X | X | | |
| Anima’gym GAM | | | X | X | X |

Les dates de compétitions et d’engagements gymnastes et juges

| | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| | Coupe 3 |
| Date et lieu de la compétition | 10-11 MAI MONTBRISON |
| Fermeture des engagements gymnastes | 13 AVRIL |
| Fermeture des engagements juges | 4 MAI |

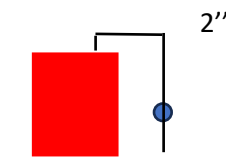
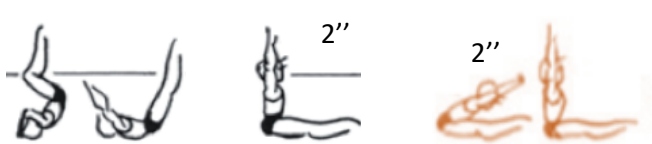
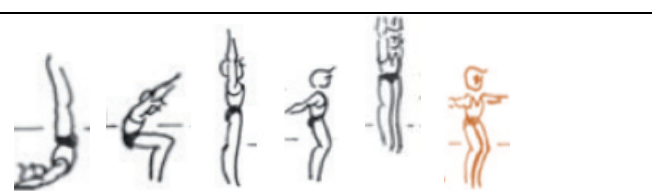
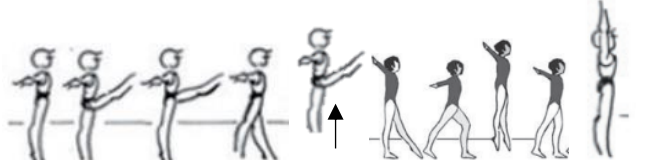
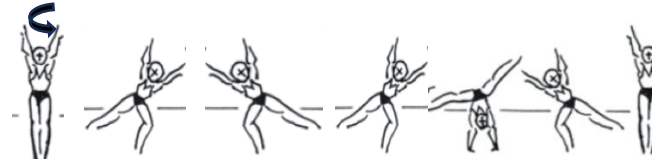
FORMA'GAM

- **Les programmes :**

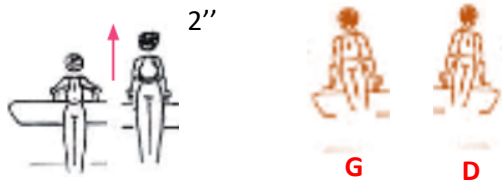



- **Les imposés nationaux 7 – 10 ans**
- **1 niveau 0 a été créé pour les coupes de la Loire, uniquement pour les 6-9 ans.**
- **Matériel requis**
 - ◆ Sol : une cube de parade
 - ◆ Arçons (possibilité de faire le mouvement sur poignées sur poutre) + 1 cube de parade
 - ◆ Anneaux : le mouvement s’effectuera avec des sangles
 - ◆ Saut : en bout de praticable ou sur piste + tapis de 20cm
 - ◆ Barres parallèles : un cube de parade
 - ◆ Barre fixe : le mouvement s’effectuera aux sangles

| Niveau | ND |
|--------|--------------|
| N 0 | 0 pts à 1 pt |
| N 1 | 1 pt |
| N 2 | 2.5 pts |

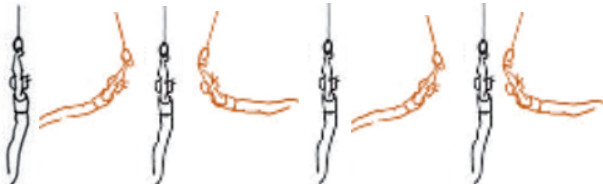

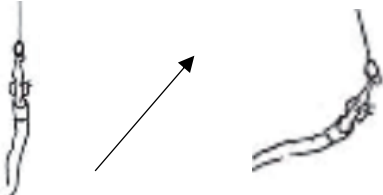

Niveau 0

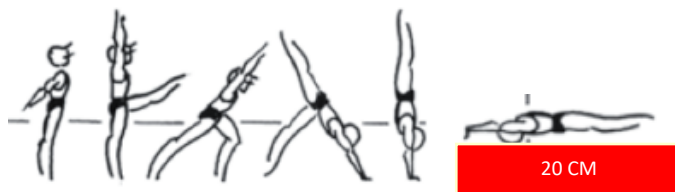
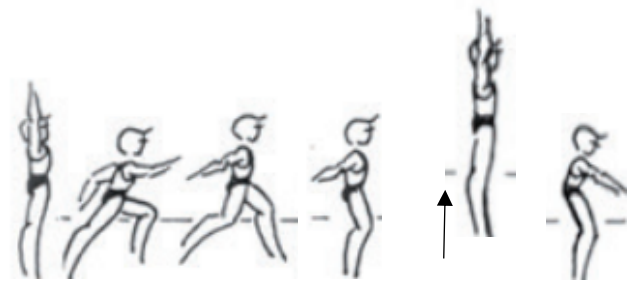
| Sol - ND : 0 - 1 | | |
|------------------|--|---|
| Elément | TEXTE | DESSIN |
| 1 | Départ pieds sur bloc de parade mains au sol, alignement tronc/bras tenu 2 secondes. |  |
| 2 | Rouler en avant à la station assise jambes tendues et serrées, dos droit, bras aux oreilles (tenu 2 secondes). Bonus Abaisser le tronc sur les jambes en fermeture carpée, tenue 2 secondes (+0.5) |  |
| 3 | Rouler en arrière à la chandelle, bras aux oreilles, revenir à la station debout Saut extension, réception pieds serrés, jambes mi-fléchies*, bras devant Bonus Réception pilée (+0.5) |  |
| 4 | Battement jambe D, battement jambe G Battement sauté (cabriole ???) jambe D, pas chassé jambe G. (ou inversement jambes G et D) Retour pieds serrés |  |
| 5 | Effectuer ¼ de détourné pied écarté pour arriver en 2 nd e Effectuer 3 transferts d'appui en décollant le pied et en maintenant la position bras aux oreilles puis effectuer une roue à la station latérale jambes écartées. Retour jambes serrées bras oreilles |  |


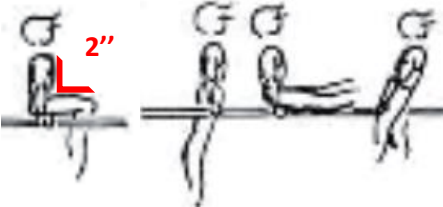
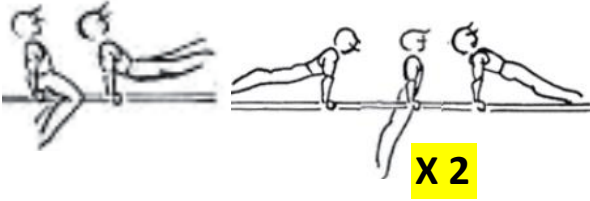
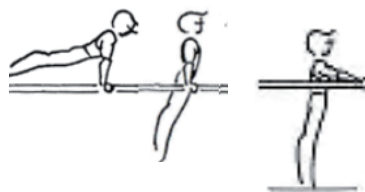
Arçons - ND : 0 – 0.5



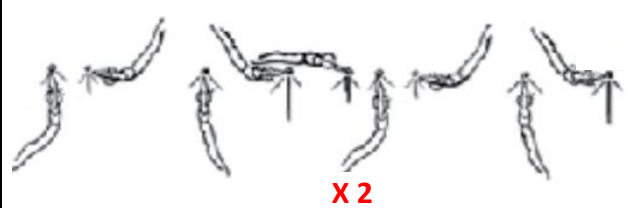
| Elément | TEXTE | DESSIN |
|-----------------------|---|---|
| 1 Bonus | De la station faciale latérale sur module de parade ou caisse, monter à l'appui Tenir en position corrigée 2 secondes. Effectuer un transfert d'appui à droite puis un à gauche - ou inversement (+0.5) |  |
| 2 | Effectuer un balancé facial jambe D, puis un balancé facial jambe G (ou inversement) |  |
| 3 | Engager les deux jambes fléchies et serrées entre les bras jusqu'à l'appui dorsal Tenir en position corrigée 2 secondes |  |
| 4 | Sauter à la station debout réception sur tapis de réception 10 cm |  |

Anneaux - ND : 0 – 0.5

| Élément | TEXTE | DESSIN |
|----------------|---|---|
| 1 Bonus | De la suspension, en conservant l'ouverture bras/tronc, pousser les anneaux devant puis derrière, puis devant, puis derrière Associer le mouvement du corps en changement de courbes. (+0.5) |  |
| 2 | Monter les jambes en position groupée, bassin en antéversion, position tenue 2 secondes |  |
| 3 | S'aligner en suspension, puis prise d'élan libre jusqu'au balancé arrière |  |
| 4 | Effectuer 2 fois : Balancés avant/ arrière |  |

| Saut - ND : 0 | | |
|---------------|--|--|
| Elément | TEXTE | DESSIN |
| 1 | Départ fente, ATR tombé dos sur tapis de 20 cm |  |
| 2 | Départ pieds joints, 3 pas d'élan, appel 2 pieds collés, saut droit – Réception stabilisée |  |

| Barres parallèles - ND : 0 – 0.5 | | |
|----------------------------------|--|---|
| Élément | TEXTE | DESSIN |
| 1 | De la station, épaules au-dessus des barres, sauter bras tendus à l'appui* |  |
| 2 | <u>Monter les jambes groupées puis tendues et venir au siège écarté tendu*</u> Ou Bonus Monter les jambes groupées à 90°, équerre groupée tenue 2 secondes, tendre les jambes et venir au siège écarté tendu* (+0.5) |  |
| 3 | Flexion et extension des jambes pour élaner en avant / Balancer à l'appui en arrière et en avant / Balancer à l'appui en arrière et en avant |  |
| 4 | Balancer en arrière et s'arrêter à l'appui puis sauter à la station droite |  |

| Barre fixe - ND : 0 – 0.5 | | |
|---------------------------|---|---|
| Élément | TEXTE | DESSIN |
| 1 | Départ en suspension Courbe faciale tenue 2 secondes // courbe dorsale tenue 2 secondes. |  <p>2'' 2'' X 2AR en dynamique</p> |
| Bonus | Effectuer 2 changements de courbes dynamiques. (+0.5) | |
| 2 | Elever les jambes groupées, puis les tendre dynamiquement devant balancer arrière à la courbe faciale. |  |
| 3 | Effectuer 4 fois : Balancés avant / balancé arrière |  <p>X 2</p> |

ANIMA'GYM

Calcul de la note de départ :

- Sol – arçons – anneaux – BP – BF : 5 meilleurs éléments de la grille
- Saut : 2 sauts autorisés, le meilleur des 2 sera comptabilisé









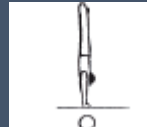






Calcul de la note finale :

- NE : $10 + ND = \text{Note finale}$













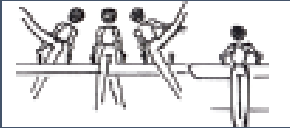


Matériel requis

- ◆ Sol : normes fédérales
- ◆ Arçons : normes fédérales + 1 champignon
- ◆ Anneaux : normes fédérales
- ◆ Saut :
 - Atelier au saut : normes fédérales, tremplin ou trampo-tremp selon le saut présenté – hauteur du saut : 1m25
 - Atelier avec trampo-tremp et tapis : hauteur 40 cm + sur-tapis 10cm : longueur : 6 mètres
- ◆ Barres parallèles : normes fédérales
- ◆ Barre fixe : normes fédérales


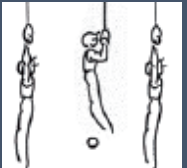
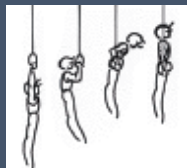


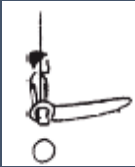
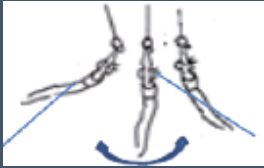
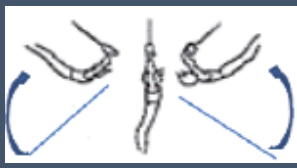



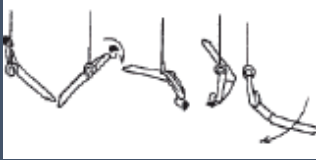



Grille Sol

| 0,5 | 1 | 1,5 |
|---|---|---|
|  |  |  |
| Roulade avant groupée | Roulade avant par la chandelle | Ange roulade |
|  |  |  |
| Roue | Roue pied pied | Rondade |
|  |  |  |
| Demi placement du dos | Placement du dos ATR | ATR tenu 2 seconde |
|  |  |  |
| Saut 1/1 tour en l'air | Souplesse arrière | Flip arrière |
|  |  |  |
| Grand écart ou fermeture | Equerre tenue 2" | Salto avant groupé ou carpé |

Grille Arçons

| 0,5 | 1 | 1,5 |
|---|--|---|
|  |  |  |
| Sauter à l'appui | Sauter à l'appui avec déplacement | Casse noisette |
|  |  |  |
| Balancé complet en appui facial | Balancé complet en appui cavalier | Faux ciseau |
|  |  |  |
| Demi cercle | 1 cercle | 2 cercles ou + |
|  |  |  |
| Demi cercle | 1 ou 2 cercles | 3 à 5 cercles |
|  |  |  |
| Sortie de l'appui cavalier | Sortie par faux ciseau | Sortie par cercle ou 1/2 cercle |






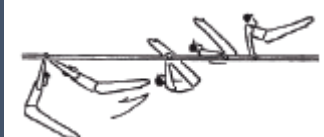







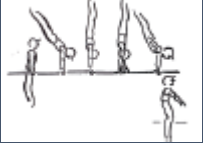

Grille Anneaux

| 0,5 | 1 | 1,5 |
|---|--|---|
|  |  |  |
| Simultané avec aide | Traction tenue 2" | Simultané |
|  |  |  |
| Chandelle tenue 2" | Equerre groupée 2" | Equerre 2" |
|  |  |  |
| Balancé complet oblique basse | Balancé complet horizontale | Réta arrière |
|  |  |  |
| De l'appui descente contrôlée à la suspension | De l'appui, basculer en arrière à la suspension | De l'appui, rouler en avant à la suspension |
|  |  |  |
| Sortie par balancé arrière | Sortie salto arrière groupé | Sortie salto arrière tendu |










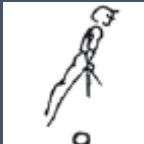





Grille Saut

| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| 0,5 | 1 | 3 |
|  |  | |
| 2 | 2 | |
|  |  | |
| 2 | 3 | |
|  |  | |
| 4 | 5 | |

Grille Barres parallèles

| 0,5 | 1 | 1,5 |
|---|---|---|
|  |  |  |
| Tenir en appui 2" | Equerre groupée 2" | Equerre 2" |
|  |  |  |
| Sauter à l'appui (ou au siège écarté) | Bascule brachiale | Bascule (aussi au siège écarté) |
|  |  |  |
| Balancé complet oblique basse | Balancé au dessus de l'horizontale | Balancé à l'ATR |
|  |  |  |
| Balancé en appui brachial | Réta avant au siège écarté | Réta arrière |
|  |  |  |
| Sortie par balancé entre les barres | Sortie par balancé ar mini horiz | Sortie salto arrière groupé |

Grille Barre Fixe

| 0,5 | 1 | 1,5 |
|---|--|---|
|  |  |  |
| Balancé complet oblique basse | Balancé complet horizontal | Réta arrière |
|  |  |  |
| Demi tour en suspension | Contre volée oblique basse | Contre volée horizontale |
|  |  |  |
| Monter à l'appui avec aide | Traction renversement | Bascule |
|  |  |  |
| Maintien en appui 2" | Tour d'appui arrière | Tour d'appui arrière libre |
|  |  |  |
| Sortie balancé arr oblique basse | Sortie balancé arr horizontal | salto arrière sous toutes ses formes |

Formulaire d'Inscription GAM

Club :

 Stage Toussaint

 Stage Février

 Stage pâques

| Nom | Prénom | Année naissance | Numéro licence |
|-----|--------|-----------------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Entraîneur 1 :

Entraîneur 2 :