

# BREVES DU PRATICABLE

## Commission nationale GR

FEVRIER 2025

### COMPOSITION DE LA COMMISSION NATIONALE 2024/2025

	NOMS	REGION
RESPONSABLE	BANCTEL Lydia	Pays de Loire
MEMBRES	BARJONET Céline	Ile de France
	BRIVOIS Corinne	Grand-Est
	CHAMPAGNE Camille	Ile de France
	FAYETTE Delphine	Auvergne-Rhône-Alpes
	HELIMI Céline	Grand-Est
	MANFROI Irène	Pays de Loire
	MILLET Marion	Bourgogne-Franche-Comté
	PARISOT Aurélie	Ile de France
	PLOUZENNEC Lucie	Centre-Val-de-Loire

Délégué du COMITE DIRECTEUR : Eric MARTIN

Vos différents contacts :

[pascal.legouic@fscf.asso.fr](mailto:pascal.legouic@fscf.asso.fr)

*(questions d'ordre administratif et institutionnel)*

[gymnastique.rythmique@fscf.asso.fr](mailto:gymnastique.rythmique@fscf.asso.fr)

*(questions d'ordre général sur l'activité)*

[jugement.grs@fscf.asso.fr](mailto:jugement.grs@fscf.asso.fr)

*(question de jugement réservé aux responsables jugements régionaux qui sont les interlocuteurs des associations et font remonter les questions de leurs territoires)*

### VOS CONTACTS EN REGIONS

REGION	RESPONSABLE TECHNIQUE	RESPONSABLE JUGEMENT
Auvergne-Rhône-Alpes	DEMARE Camille	DEIBER Hélène
Bourgogne-Franche-Comté	MILLET Marion / MEILLIER Cathelyne	MILLET Marion / MEILLIER Cathelyne
Bretagne	MAUGER Mireille	NOBLET Laetitia
Centre-Val-de-Loire	ROISSE Hélène	BIDAULT Stéphanie
Grand-Est	STIOT Catherine	HELIMI Céline
Ile de France	FERRET Michèle	CAPOCCI Catherine
Normandie	DESMORTREUX Lucille	DESMORTREUX Lucille
Occitanie	GUILHEM Agathe	GUILHEM Agathe
Pays de Loire	CESBRON Evelyne	BIOTTEAU Gaëlle
Hauts de France	DEBONNE Bérangère	VOROBIEVA Héléna

## APPEL A CANDIDATURE

C'est la dernière saison de mandature pour la commission nationale actuelle qui est appelée à se renouveler pour la saison prochaine. Les candidatures seront à remplir sur le site de la fédération prochainement.

La commission nationale est notamment à la recherche de profils ayant du temps libre, aimant travailler en groupe et en autonomie et avec :

- des compétences informatiques et/ou administratives
- l'envie de mener des projets transverses



## APPEL A CANDIDATURES POUR L'ORGANISATION DES CHAMPIONNATS NATIONAUX 2026 ET 2027.

APPEL A CANDIDATURES !



Nous recherchons dès à présent les prochains organisateurs pour les nationaux 2026 et 2027.

Cette année grâce aux associations de l'Avant-garde de Troyes et de Graines de gym d'Estrablin, qui se sont positionnées récemment, nous avons pu sauver cette saison compétitive.

Le problème demeure pour les saisons prochaines.

Nous faisons donc appel aux associations, qui peuvent se regrouper, pour se porter candidates.

La commission se tient à disposition des associations qui souhaiteraient obtenir de l'aide pour travailler sur le projet et sa réalisation.

N'hésitez pas à envoyer vos questions et candidatures à [pascal.legouic@fscf.asso.fr](mailto:pascal.legouic@fscf.asso.fr) ET [gymnastique.rythmique@fscf.asso.fr](mailto:gymnastique.rythmique@fscf.asso.fr)

## FORMATION CADRES

### RETOUR SUR LA MASTERCLASS DES 26 ET 27 OCTOBRE DERNIERS

La formation AF2 n'ayant pas pu se tenir par manque d'un effectif suffisant, la commission à optée pour basculer les gymnastes du stage de perfectionnement fédéral sur la formation continue de cadres (BAF ou équivalence prioritaires).

Avec ce regroupement inédit : Gymnastes et entraîneurs réunis autour d'**Astrid-Appoline RABETTE** (ancien membre de l'ensemble France) qui s'est prêtée au jeu de cette masterclass éclectique dans les locaux du club de l'Espérance de Châlons-en-Champagne.

D'un côté 12 gymnastes se sont essayées sur une barre à terre, échauffements variés, apprentissage de difficultés corporelles ainsi que des difficultés aux 5 engins.

De l'autre 12 entraîneurs qui ont pu visualiser, questionner les progressions techniques, les corrections possibles face aux différents problèmes rencontrés, avec sur chaque élément un aller-retour continue entre la pratique et la théorie.

Ce week-end placé sous le signe de l'échange a été fort apprécié par les participantes et a été plébiscité pour être reconduit.

Nous réfléchissons déjà à la mise en place de la prochaine édition avec un autre intervenant. (N'hésitez pas à nous faire remonter vos idées, envies ou contacts pour cela à [gymnastique.rythmique@fscf.asso.fr](mailto:gymnastique.rythmique@fscf.asso.fr) )

Nous remercions chaleureusement Astrid pour sa disponibilité, sa gentillesse et son expertise qu'elle a eu à cœur de partager.



## FORMATION JUGES

La commission nationale tient à remercier tous les juges qui ont participé à l'élaboration des formations et examens de juges.

Grace à ce travail collaboratif, toutes les formations et examens théoriques ont pu être réalisés en ligne et ont permis de lever des freins liés aux déplacements et au temps que cela implique pour les candidats.

Nous sommes la première activité de la fédération à proposer toutes nos formations à distance et nous nous en félicitons.

Cette année :

**120** nouveaux juges tronc commun

**91** modules théoriques db

**56** modules théoriques da

**40** modules théoriques artistique

**80** modules théoriques exécution

ont été validés en ligne.

Place aux examens pratiques, où là encore un travail de groupe d'une dizaine de juges de différentes régions, qui ont posé les notes de références, a permis la réalisation d'un pack vidéo pour les régions qui le souhaitent.

## EXAMENS JUGE NATIONAL

Le 15 décembre, 10 candidats se sont présentés à l'examen de juge National, qui s'est tenu au siège de la fédération.

Félicitation au 2 nouveaux juges nationaux et 4 inter-général.

Bravo à toutes les candidates pour leur investissement.



*Bravo!*

# ENGINES SAISON 2025-2026 :

# 2026



## PLANNING G.R ENSEMBLES

Niveaux	Nb.Gym.	Cadet, junior, sénior		2026
		Programme	Durée	
CJS 1	5 (+2)	2 livres 1 long 1 court	long 2' à 2'30 court 1'30 à 2'	2 rubans / 3 cerceaux 5 Ballons
CJS 2	5 (+2)	1 livre 5 engins	2' à 2'30	3 Cordes / 2 Cerceaux
CJS 3	4 à 7	1 livre	2' à 2'30	Ballons
CJS 4	3 à 7	1 livre	1'30 à 2'	Programme Régional

Niveaux	Nb.Gym.	Benjamin, minime		2026
		Programme	Durée	
BM 1	5 (+2)	1 livre	2' à 2'30	3 Ballons / 2 Cordes
BM 2	5 (+2)	1 livre	2' à 2'30	5 Ballons
BM 3	4 à 7	1 livre	2' à 2'30	Massues
BM 4	3 à 7	1 livre	1'30 à 2'	Programme Régional

## PLANNING G.R INDIVIDUELS

Niveaux	Programme	Durée	Cadet, junior, sénior	
			2025	2026
National	2 livres	1'15 à 1'30	Ballon Massues	Ballon / Corde
CJS 1	2 livres	1'15 à 1'30	Ruban Massues	Rubans Cerceaux
CJS 2	2 livres	1'15 à 1'30	Cerceau Massues	Proposition Ruban
CJS 3	1 livre	1'15 à 1'30	Ruban	1 engin au choix
CJS 4	1 livre	1'15 à 1'30	Proposition Ruban	Programme Régional
S+	1 livre	1'15 à 1'30	1 engin au choix	
CJS 5	1 livre	1'15 à 1'30	Programme Régional	

Niveaux	Programme	Durée	Benjamin, minime	
			2025	2026
BM 1	2 livres	1'15 à 1'30	Corde Cerceau	Ruban Cerceau
BM 2	2 livres	1'15 à 1'30	Ruban Cerceau	Ballon
BM 3	1 livre	1'15 à 1'30	Ballon	Proposition Ballon
BM 4	1 livre	1'15 à 1'30	Proposition Ballon	Programme Régional
BM 5	1 livre	1'15 à 1'30	Programme Régional	

## PLANNING G.R DUOS

Niveaux	Programme	Durée	Cadet, junior, sénior	
			2025	2026
Duo CJS 1	1 livre	1'15 à 1'30	Ballon / Corde	
Duo CJS 2	1 livre	1'15 à 1'30	Rubans	
Duo CJS 3	1 livre	1'15 à 1'30	Cerceaux	
Duo CJS 4	1 livre	1'15 à 1'30	Proposition Massues	

Niveaux	Programme	Durée	Benjamin, minime	
			2025	2026
Duo BM 1	1 livre	1'15 à 1'30	Ballon / Corde	
Duo BM 2	1 livre	1'15 à 1'30	Corde / Cerceau	
Duo BM 3	1 livre	1'15 à 1'30	Cerceaux	
Duo BM 4	1 livre	1'15 à 1'30	Proposition Corde / Cerceau	

# PROGRAMME DU NATIONAL 1 ET 2 TROYES 7-8-9 JUIN 2025

SAMEDI 07/06/2025					
N A T I O N A L  2	7h15	Réunion des juges convoqués au N2			
	8h-11h	Ens BM2 P1	Ens CJS2 P1	IC2 2008 Cerceau	IC2 2008 Ballon
	11h-15h	IBM2 2014/13/12 Massues	IBM2 2014/13/12 Ruban	IM2 2011 Massues	IM2 2011 Ruban
	15h-18h	Ens CJS2 P2	Ens BM2 P2	IS2 2001 et av. Cerceau	IS2 2001 et av. Ballon
	18h-21h30	IS2 2004-2005 Cerceau	IS2 2004-2005 Ballon	IC2 2009 Cerceau	IC2 2009 Ballon
	21h30	<b>Palmarès</b> IBM2 2014/13/12, IM2 2011, IC2 2009, IC2 2008, IS2 2004-2005, IS2 2001 et av. Ens BM2, Ens CJS2			

## DIMANCHE 08/06/2025

		7h15	Réunion des juges convoqués au N1		
N A T I O N A L  2	8h-12h	IJ2 Cerceau	IJ2 Ballon	IS2 2003-2002 Cerceau	IS2 2003-2002 Ballon
	12h-15h30	IM2 2010 Massues	IM2 2010 Ruban	Duo JS2	Duo C2  Duo BM2
N A T I O N A L  1	15h30-18h45	IS1 2001 et av. Cerceau	IS1 2001 et av. Ruban	INat Ballon	INat Ruban
	18h45-21h30	Ens BM1 P1  Ens CJS1 Long P1  Duo BM1	ICJ1 Cerceau  Ens BM1 P2	ICJ1 Ruban	Duo CJS1
N A T  2	21h30	<b>Palmarès</b> IM2 2010, IJ2, IS2 2003-2002 Duo BM2, Duo C2, Duo JS2			

## LUNDI 09/06/2025

N A T I O N A L  1	8h-12h	Ens CJS1 Long P2  IBM1 Corde	Ens CJS1 Court  IBM1 Ballon	IS1 2005/04/03/02 Cerceau	IS1 2005/04/03/02 Ruban
	12h	<b>Palmarès</b> IBM1, ICJ1, IS1 2005/04/03/02, IS1 2001 et av., Inat Duo BM1, Duo CJS1 Ens BM1, Ens CJS1			

## REMERCIEMENTS

Nous souhaitons remercier Marie Laure Bleger et Anne Marie Lemoine de nous avoir accompagné durant cette mandature et leur souhaitons une bonne continuation dans leurs nouvelles attributions au sein de la fédération.

## A BIENTÔT AUTOUR DU PRATICABLE

Nous vous souhaitons un excellent début de saison compétitive et vous donnons rendez-vous :

Les 7,8 et 9 juin 2025 à Troyes (Aube) pour les championnats Nationaux 1 et 2

et

les 21 et 22 juin à Estrablin (Isère) pour le championnat National 3

pour partager de superbes moments de sport, de retrouvailles, de fête et de partage.