PROGRAMME JEUNESSE

Ce document détermine le nouveau programme proposé par la CTR IDF pour les jeunesses mini poussines pour la saison 2023-2024.

Ce programme a été élaboré avec les objectifs suivants :

- **Favoriser le développement de l'enfant**
- **Respecter l'intégrité physique des jeunes gymnastes**
- **Favoriser la continuité dans le circuit jeunesse**
- **Dé – complexifier le jugement, aider les jeunes juges (BF1O) à s'entrainer au jugement**

Toutes les musiques du programme sont libres pour permettre à l'entraineur de travailler selon ses méthodes. Un certain nombre de difficultés sera obligatoire mais toujours au choix de l'entraineur. Il sera également demandé de travailler toutes les familles corporelles et à l'engin.

Ce programme est à finalité régionale : il n'y aura donc que deux compétitions et pas de finale en zone.
Une même gymnaste peut être inscrite en équipe, en individuel du programme régional

DESCRIPTION DU PROGRAMME

	Catégorie	Equipe 4 à 8 gymnastes	Individuel 1 gymnaste	Manière de juger
Mini poussines	Niveau A	2017 – 2016 – 2015 Musique entre 1' et 1'15 Massues		Comme le circuit découverte et initiation
	Niveau B	2016 – 2015 Musique entre 1' et 1'30 Ballon		
	Niveau C	2016 – 2015 Musique entre 1' et 1'30 Cerceau	2016 – 2015 Musique entre 0'45 et 1' Mains Libres	Comme le circuit perfectionnement

Attention :

- Un maximum de deux individuels niveau C pourra concourir dans une équipe niveau A ou B.

MINI – POUSSINES

Equipe niveau A : Ce programme s'adresse aux gymnastes débutant la gymnastique rythmique et sportive et cherchant à rentrer dans le circuit compétitif. L'objectif du programme est de donner les bases de la discipline tant corporellement qu'à l'engin. Un travail propre permettant un jugement facile est à privilégier.

Travail visant à accéder au programme équipe débutante.

Equipe niveau B : Ce programme s'adresse aux gymnastes présentant un vécu corporel leur permettant d'aborder plus rapidement la discipline. L'objectif du programme est de donner les bases de la discipline tant corporellement qu'à l'engin via une recherche chorégraphique. Un travail propre permettant un jugement facile est à privilégier.

Travail visant à accéder au programme équipe initiée.

Equipe niveau C : Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la gymnastique rythmique et sportive pour la troisième ou quatrième année, ou présentant un vécu corporel leur permettant d'aborder plus rapidement la discipline. L'objectif du programme est de favoriser un travail chorégraphique recherché. Un travail propre permettant un jugement facile est à privilégier.

Travail visant à accéder au programme équipe confirmée ou espoir.

Individuel niveau C : Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la gymnastique rythmique et sportive depuis plusieurs années et voulant s'initier à l'exercice individuel. L'objectif du programme est de favoriser un travail chorégraphique recherché notamment autour de la musique. Un travail propre permettant un jugement facile est à privilégier.

Travail visant à accéder au programme individuel confirmé ou espoir.

Attention, tout changement de programme lié à un problème d'âge, de niveau ou à une situation particulière, doit faire l'objet d'une demande de dérogation par mail qui sera étudiée par la CTR.

Pour toute question ou besoin d'informations complémentaires, merci de contacter le Pôle Jeunesse de la CTR Ile de France :
Elodie– MEUR – elodie_meur@hotmail.fr
Souhade- DELAUNAY souhade1@hotmail.com

CONTRATS

	Equipe Niveau A	Equipe Niveau B	Equipe Niveau C	Individuel Niveau C
Finalité	**Régionale**	**Régionale**	**Régionale**	**Régionale**
Engagements	**Maximum 3 par club**	**Maximum 3 par club**	**Maximum 3 par club**	**Maximum 6 par club**
Engins	Massues	Ballon	Cerceau	Mains libres
Musique	Libre entre 1' et 1'15	Libre entre 1'00 et 1'30	Libre entre 1'00 et 1'30	Libre entre 0'45 et 1'
Contrat	**- 5 éléments corporels** *(1 élément min à choisir dans chacune des familles : équilibre, tour et pivot, onde et souplesse, saut, déplacement)* **- 1 DE autorisée**, *Pénalisation à partir de la 2ème DE.* **- 5 éléments à l'engin** *(1 élément min à choisir dans chacune des familles engin du code de pointage)* **- 3 Formations** **- 3 Relations** *Les éléments corporels supplémentaires sont autorisés.* *Les difficultés moyennes, supérieures et acrobaties sont interdites et pénalisées.* *Les portés sont interdits.*	**- 5 éléments corporels** *(1 élément min à choisir dans chacune des familles : équilibre, tour et pivot, onde et souplesse, saut, déplacement)* **- 1 DE obligatoire**, *Pénalisation à partir de la 3ème DE.* **- 5 éléments à l'engin** *(1 élément min à choisir dans chacune des familles engin du code de pointage)* **- 4 Formations** **- 4 Relations** *Les éléments corporels supplémentaires sont autorisés.* *Les difficultés moyennes, supérieures et acrobaties autre que la roue sont interdites et pénalisées.* *Les portés sont interdits.*	**- 5 éléments corporels** *(1 élément min à choisir dans chacune des familles : équilibre, tour et pivot, onde et souplesse, saut, déplacement)* **- 3 DE obligatoires** *Pénalisation à partir de la 5ème DE.* **- 1 DM autorisée.** *Pénalisation à partir de la 2ème DM.* **- 5 éléments à l'engin** *(1 élément min à choisir dans chacune des familles engin du code de pointage)* **- 5 Formations** **- 4 Relations dont un échange au moins** *Les éléments corporels supplémentaires sont autorisés.* *Les difficultés supérieures et acrobaties autre que la roue sont interdites et pénalisées.* *Les portés interdits.*	**- 5 éléments corporels** *(1 élément min à choisir dans chacune des familles : équilibre, tour et pivot, onde et souplesse, saut, déplacement)* **- 1 DE obligatoire**, *Pénalisation à partir de la 5ème DE.* **- 1 DM autorisée mais non revalorisée** *Pénalisation à partir de la 2ème DM.* *Les éléments corporels supplémentaires sont autorisés.* *Les difficultés supérieures et acrobaties autre que la roue sont interdites et pénalisées.*
Evaluation	**Jugement identique au programme jeunesse « découverte et initiation »** Les ensembles seront classés par groupe de niveau.		**Jugement identique au programme jeunesse « perfectionnement »** Les ensembles et individuels seront classés par groupe de niveau, la note est un élément pédagogique pour l'entraîneur	
Palmarès et médailles	**Classement en trois groupes : OR / ARGENT / BRONZE** **Médailles du groupe**			
Retours clubs	Oui, par le palmarès avec le détail des notes ou retour des compétences			

Précision : Un individuel niveau C doit essayer d'utiliser tout l'espace, il est cependant nécessaire de ne pas les faire courir durant leur mouvement de seulement 1 minute maximum. Par conséquent, on demande à ce que ¾ du praticable soit utilisés au minimum.

AIDE A LA COMPOSITION

- **Exigences corporelles**

Il faut choisir 5 éléments dans les familles suivantes (minimum 1 par famille) : **Equilibre, tour et pivot, onde et souplesse, saut, déplacement.**
Voici une liste **non exhaustive** d'éléments de chaque famille :

Equilibre : équilibre sur deux pieds en demi-pointe (le corps doit être bien stable) ; tous les équilibres DE en les faisant sur pied plat (ce qui permet de les déclasser), …
Tour et pivot : Tour enroulé, tour naturel, déboulé, tous les pivots DE en ne faisant qu'un demi-tour (ce qui permet de les déclasser), …
Onde et souplesse : Onde de bras, petite flexion dorsale, araignée ( ) , grande fente, grand écart américain, passage en écart, …
Saut : soubresaut, temps levé en 4ème (cabriole non battue), sautillés en retiré, …
Déplacement : Talon fesse, pas chassés alternés, pas de bourré, pas croisés …

Attention les DE et DM sont interdites ou autorisées en nombre limité !
Précision : si lors du passage en compétition certaines gymnastes font des DE (non parce que c'est dans la composition de leur mouvement, mais parce qu'elles sont emportées par leur élan) alors elles seront pénalisées en exécution et non en composition.
Par exemple : sur une équipe de 6 gyms, 2 gyms font un pivot 360° alors que les autres ne font que 180°, et que l'on voit qu'elles n'arrivent pas face à leur place alors elles seront pénalisées en exécution mais pas de pénalité de 0,20 en composition !

- **Exigences techniques à l'engin**

Il faut choisir 5 éléments dans les familles engins (minimum 1 par famille).
Voici un récapitulatif des familles engins :

Massues	Ruban	Ballon
Circumduction, élan, balancé	Circumduction, élan, balancé, mouvement en huit	Circumduction, élan, balancé, mouvement en huit
Frappé	Serpentin	Ballon en équilibre
Petits cercles Moulinet (obligatoire en niv 3)	Spirale	Rebond actif ou passif
Mouvements asymétriques (plan différents obligatoires)	Passage à travers ou par dessus	Roulement libre sur le corps ou sur le sol
Echappé **ou** lancé	Echappé **ou** lancé	Echappé **ou** lancé

Cerceau	Corde
Circumduction, élan, balancé	Circumduction, élan, balancé,
Roulement libre sur le corps ou le sol	Rotations, mouvement en huit
Rotation - autour d'une main ou autre partie du corps - autour d'un axe du cerceau	Sautillé dans la corde ouverte Saut dans la corde (obligatoire en niveau 3)
Passage à travers le cerceau	Corde libre
Echappé **ou** lancé	Echappé **ou** lancé

JUGEMENT

Cf brochure nationale sur les jeunesses.