

BROCHURE TECHNIQUE REGIONALE GR SAISON 2026-2027

SOMMAIRE

I. COMMISSION TECHNIQUE REGIONALE

1. Equipe Technique Régionale (ETR)

II. SECTEUR COMPETITIONS

1. Engagements
 - Procédure
 - Dates limites
2. Calendrier
3. Programmes régionaux

III. SECTEUR FORMATION DE CADRES

1. Identification des responsables
2. Calendrier

IV. SECTEUR JEUNESSE

1. Identifications des responsables
2. Programme de la CF 2 -3
3. Programme CF 4
4. Regroupements Jeunesses

V. SECTEUR JUGEMENT

1. Identifications des responsables
2. Formation de Juges

I. COMMISSION TECHNIQUE REGIONALE

COMITE TECHNIQUE REGIONAL

RESPONSABLE TECHNIQUE REGIONAL : Karine CAPOCCHIANI

MEMBRES :

- Aurélia ALAUZET Responsable Juges
- Lorence THOMAS Responsable Compétitions
- Chrystelle DURET Responsable PAS
- Sofy BELLLOT Responsable Formation des Cadres

II. SECTEUR COMPETITIONS

1.Engagements

➤ Procédure :

- *Pour toutes les compétitions, les engagements, les déclarations de forfaits, les modifications de composition d'ensemble et d'équipes sont à réaliser sur Engagym.*

Pour toutes questions relatives aux engagements, déclarations de forfaits, modifications de composition d'ensemble et d'équipes, voici vos interlocuteurs :

	Régionale	Nord/Sud	Est
Responsable	Lorence THOMAS	Lorence THOMAS	Rachelle CISOWSKI
Mail	lorence.thomas@orange.fr	lorence.thomas@orange.fr	rachellecisowski@yahoo.com
Téléphone	06.30.35.14.45	06.30.35.14.45	06.31.57.70.42

En cas de forfait après la date de forclusion, un justificatif est obligatoire sous peine de pénalité. Celui-ci doit être mis sur Engagym.

Pour mémoire, à partir des Interdépartements, les qualifiés sont engagés d'office sur la compétition suivante, vous devez quand même vérifier que tout soit correct.

Dates de forclusion : 10 jours avant chaque compétition.

ATTENTION : Compétition fermée sur Engagym 15 jours avant

➤ Dates limites d'engagements:

Les engagements seront à faire *via Engagym*.

ATTENTION : Il n'y a plus d'engagements prévisionnels, les engagements sont désormais définitifs. Une fois les dates ci-dessous passées, vous devez contacter le responsable des compétitions pour demander tout changement.

Toute demande de modification sera soumise à validation et ne pourra donc pas être considérée comme automatiquement acceptée.

	Engagements Définitifs
Individuel(le)s + Ens Nat Coupe Nationale	20 septembre 2026
Ensembles et Equipes DN	3 janvier 2027
Programmes PAS (anciennes coupes formation)	3 janvier 2027

2.Calendrier

Compétitions	Secteurs	Dates	Lieux
Individuelles Régionales – Fédérales – Nationales	Inter-Département	14 - 15 novembre 2026	NS : Toulouse ? Montauban ? E :
	Région Indiv Régionales	5 - 6 décembre 2026	L'Isle Jourdain
	Région FED et NAT* ⚠	12 - 13 décembre 2026	La Grande Motte
Ensembles Régionales – Fédérales – Nationales	Inter-Département	13 - 14 mars 2027	NS : Montauban E :
	Région Ens Rég, Nat et indiv Nat A	3 - 4 avril 2027	Pamiers
	Région Ens FED A et B et Duos Nat	24 - 25 avril 2027	Nîmes
Programmes PAS	Module compétition niveau 3	13 - 14 mars 2027	NS : E :
	Coupe Ruche	27/28 mars 2027	
	Modules physiques et techniques	2 mai 2027	NS : E : Le Boulou

⚠ ***NB** : Les tests physiques pour les NAT 10-11 se feront le vendredi 11 décembre 2026.

La présence de toutes les NAT 10-11 est **OBLIGATOIRE** pour les tests physiques.

Tarifs des engagements Régionaux :

- Individuel(le) Nationale : 15€ / gym
- Duo : 23€ / Duo
- Ensemble et Equipe (fédérale et DN) : 28€ / Ensemble
- Programmes PAS : 6€ / gym

3. Programmes Régionaux

Toute gymnaste qualifiée en finale nationale n'est pas autorisée à concourir en catégorie régionale.

Catégorie individuelle régionale A et B : 45 sec à 1'15

Se référer au schéma de correspondance des catégories pour différencier l'engagement d'un gymnaste en A ou en B.

10/11	12/13	14/15	16/17	18/22	23 et +
Ballon	Cerceau	Cerceau	Corde	Libre	Libre
3 DB à 0,10 dont une de chaque groupe corporel 2 R autorisées max seulement avec les rotations verticales (R aménagé à 0,1 autorisé) 5 DA Seulement bases autorisées pour chaque famille d'engin (voir tableau ci-dessous)					

 **R aménagé, 1 seule rotation verticale sous le vol de l'engin, critères au lancé et/ou au rattrapé sont pris en compte = R aménagé 0,10 + critères - pour toutes les catégories d'âges**

Catégorie individuelle Nat C régionale: 1' à 1'30

**2 gymnastes maximum par club par catégorie 10/13 ans – 14/17 ans – 18 ans et +
(catégories d'âge des individuelles par équipe à finalité nationale)**

10/11	12/13	14/15	16/17	18 et plus
Ballon	Massues	Cerceau	Ballon	Cerceau
5 DB dont une de chaque groupe corporel (voir code FIG aménagé) 2 R autorisées max (voir code FIG aménagé) 7 DA (voir code FIG aménagé)				

Catégorie duo régional : 1'15 à 1'30

13 et -	14 et +
Max 1 duo/club	Max 2 duos/club
Ballon	Cerceau/Libre (parmi co-ba-ma-ru)
1 échange	2 échanges
3 DB à 0,10 max dont une de chaque groupe corporel min 1 CC et 1 Cflèche obligatoire mini 3 et max 7 <u>CR et R INTERDITS</u>	

Catégorie ensemble régional (3 à 8 gymnastes) : 1'15 à 1'30

7/9	10/11	13 et -	15 et -	16 et +
Massues	Ballon	Massues	Cerceaux/Rubans	Ballons/Libre (parmi co-ce-ma-ru)
1 échange			2 échanges	
3 DB à 0,10 max dont une de chaque groupe corporel min 1 CC et 1 Cflèche obligatoire mini 3 et max 7 <u>CR et R INTERDITS</u>				

Revalorisation de 0.20 points à partir de la 4ème gymnaste

Catégorie ensemble régional C (ancien fédéral C) : 1'45 à 2' (6 à 10 gymnastes, revalorisation à partir de la 7^{ème} gymnaste)

Revalorisation de 0.20 points à partir de la 7^{ème} gymnaste

Toutes les gymnastes doivent passer dans la première partie ou la deuxième partie, et dans la troisième partie. 3 parties distinctes de 30 à 40 secondes chacune avec une tolérance de plus ou moins 5 sec :

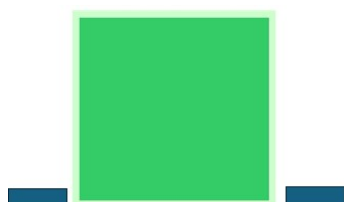
A / Première partie avec un des deux engins, avec le premier groupe de gymnastes 1 DE / 1 DB / 1 collaboration

B / Deuxième partie avec l'autre engin, avec le deuxième groupe de gymnastes 1 DE / 1 DC / 1 collaboration

C / Troisième partie avec les deux engins et avec toutes les gymnastes 1 DE / 1 DC / 1 collaboration

Dans cette troisième partie, la DE doit se faire obligatoirement en sous-groupe. Attention ! Il faut tenir compte de la règle des échanges en sous-groupes avec engins multiples (voir point 4.1.5 des ensembles du code FIG aménagé).

- Toutes les gymnastes restent sur le praticable jusqu'à la fin
- Il faut au min 2 gymnastes sur le praticable sur les parties A et B
- Le nombre d'engin sur le praticable doit être identique au nombre de gymnastes
- Maximum 2 gymnastes d'écart entre la partie A et la partie B
- Pas de séquence au ML
- Aucun engin de ne doit inter agir avec les gymnastes basées à l'extérieur du praticable
- Il faut soigner les liaisons des entrées et des sorties pour permettre un changement de groupe harmonieux
- Les engins de remplacement sont autorisés seulement sur les côtés (voir schéma dans la rubrique des engins de remplacements)
- Toutes les règles non respectées – pénalité du jury coordinateur -0.30 pour chaque règle



13 et -	15 et -	16 et +
Cerceaux/Massues	Ballons/Rubans	Ballons/Massues
3 DB à 0,10 max dont une de chaque groupe corporel et une dans chaque partie 3 échanges (1 dans chaque partie) 1 collaboration max de chaque type dans chaque partie (1 CC, 1 CR, 1 C Double Flèche) Pas d'obligation de présenter chaque type de collaboration dans chaque partie		

CONTENUS DES PROGRAMMES REGIONAUX.

Difficultés Corporelles – Sauts



Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
1. Saut groupé avec un tour de 360° pendant le vol	1.101 	
2. « Ciseaux » avec jambes fléchies et un tour de 360° pendant le vol	1.201 	
3. Saut vertical avec jambes tendues et tour appel des deux pieds	1.301 	
4. Saut vertical avec la jambe pliée (passé) et tour	1.401 	

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
9. "Cabriole" avant	1.901 	
10. "Cabriole" sur le côté	1.1001 	
11. "Cabriole" derrière	1.1101 	

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
12. "Ciseaux" avec changement de jambes vers l'avant. Jambes consécutives à l'horizontale.	1.1201 <	
11. "Ciseaux" avec changement de jambe vers l'arrière : A 45° ou avec boucle	1.1301 >	
15. Cosaque, jambe tendue devant à l'horizontale, ou avec rotation, ou avec tronc fléchi en avant	1.1501 4	

Difficultés Corporelles – Equilibres



Types d'équilibres	Équilibres exécutés	
	sur un pied	
	Valeur	
	0.10 p.	
1. "équilibre retiré" Passé devant ou de côté (position horizontale) ou avec extension arrière du haut du dos et des épaules	2.101 	
2. Jambe libre devant fléchie 30°, aussi avec le tronc an arrière et à l'horizontale.	2.201 	

Types d'équilibres	Équilibres exécutés	
	sur un pied	
	Valeur	
	0.10 p.	
13. "Cosaque": Jambe libre devant ou sur le côté à l'horizontale.	2.1301 	
	Équilibres exécutés sur une autre partie du corps	
15. Allongé sur le sol, avec le tronc levé "Kabaeva". Sur la poitrine avec ou sans aide.	2.1501 	

Difficultés Corporelles – Rotations



Types de rotations	Rotation sur une jambe, normalement sur les orteils (relevé, ½ pointes)	
	Valeur	
	0.10 p.	
1. Passé, pivot retiré devant et sur le côté. (Position horizontale)	3.101	
3. Jambe libre	3.301	

Types de rotations	Valeur	
	0.10 p.	
15. "Cosaque": jambe libre devant ou côté (position horizontale)	3.1501	
16. Fouetté: Passé, ou avec la jambe tendue et à l'horizontale devant ou sur le côté	3.1601	

Types de rotations	Rotations sur d'autres parties du corps	
	Valeur	
	0.10 p.	
18. Ralenkova: Rotation sur le dos	3.1801	
21. Rotation en grand écart en tenant la jambe, le tronc vers l'avant (pas de Valeur supplémentaire par rotation supplémentaire)	3.2101	

PROGRAMMES INDIVIDUELS

Corde



Base	Base symbole	Valeur	Critères								Critères spécifiques	
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB			
Passage avec le corps entier ou une partie du corps (2 grandes parties du corps)		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v
Passer dans la corde avec une série de sautillés (min. 3)		0.3	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Petit lancer/reprise (y compris en chute libre)		0.2	v	v	v	v	N/A	v	v			
Grand lancer		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Reprise après un grand lancer		0.3	v	v	v	v	v	v	v			

Échappé et reprise		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
--------------------	--	-----	---	---	-----	---	---	---	---	--	--	--

Cerceau



Base	Symbole de la base	Valeur	Critères						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Long roulement du cerceau sur minimum 2 grands segments du corps		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotation libre du cerceau autour de son axe : autour d'une partie du corps (à l'exception des mains) ou sur une partie du corps (non validable sur la paume de main ouverte)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du cerceau suite à un grand lancer (haut)		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Ballon



Base		Base Symbole	Valeur	Critères						
				⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Long roulement du ballon sur au moins 2 grands segments du corps		○○○	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rebond	Un haut rebond (au niveau des genoux ou plus) à partir du sol	V	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Série (min. 3) de petits rebonds à partir du sol		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)		↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du ballon après un grand lancer (haut)		↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v

Massues



Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Moulinets (min. 4/6 cercles)	×	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer des 2 massues (pas emboîtées) / rattraper (échapper)	⇒	0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Petit lancer/rattraper (y compris en chute libre)	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper une massue lors d'un grand lancer (haut)	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v

Ruban

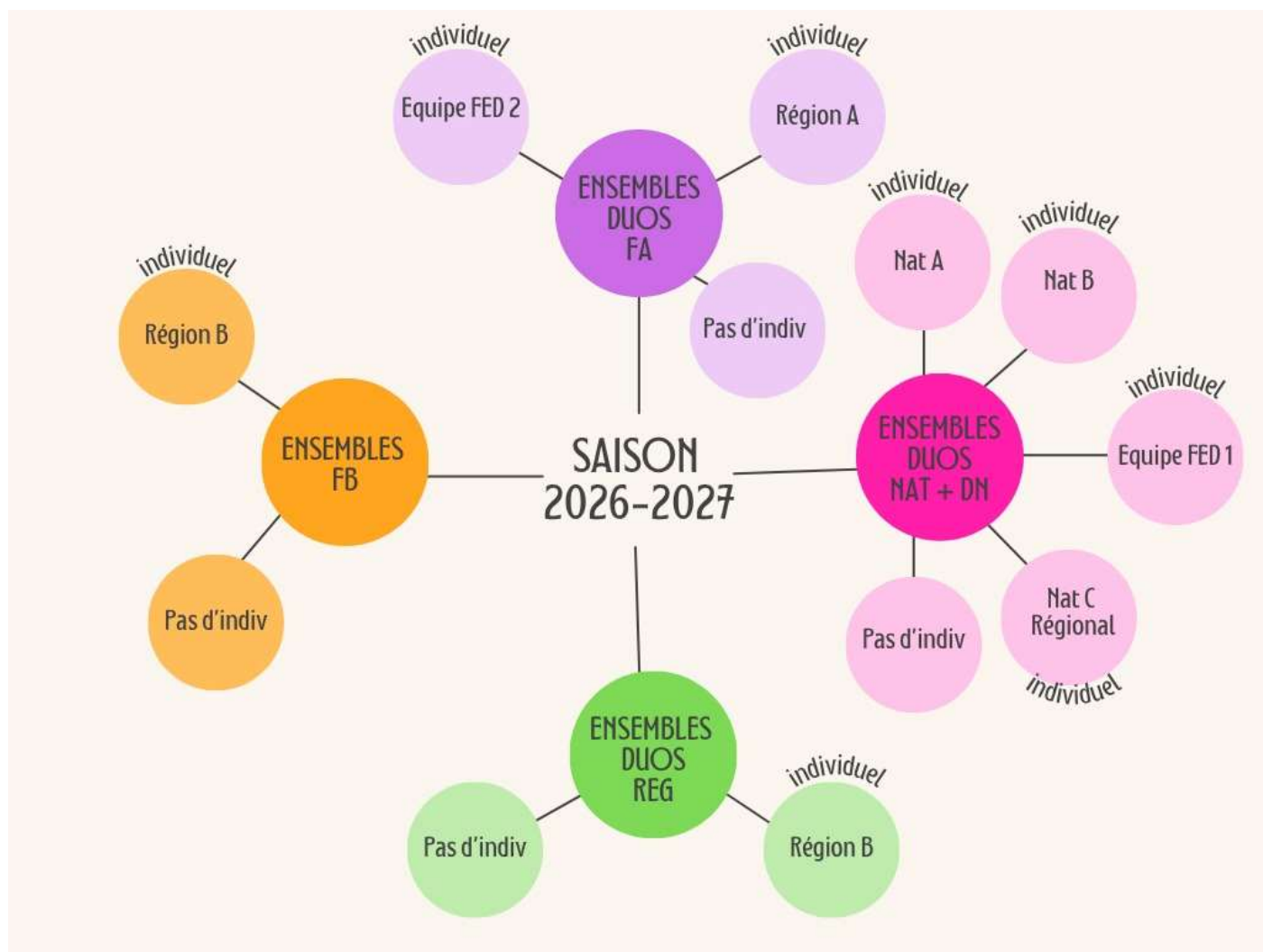
100

Base	Base symbole	Valeur	Critères						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Spirales / "tirebouchons" "Epéiste" (pas valable)		0.30	v	V	N/A	v	v	v	v
Serpentins		0.30	v	V	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris en chute libre, glisser)		0.20	v	V	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)		0.20	v	V	v	v	v	v	v
Rattraper du ruban en vol depuis un grand lancer (haut)		0.30	v	V	v	v	v	v	v

ARTISTIQUE

PENALITES	0.30 p.			0.60 p.			1.00 p.			
COMBINAISON DE PAS DE DANSE (exigence : 2)	Pour absence de pas de danse ou Combinaison de pas de danse en rythme et avec caractère									
CHANGEMENTS DYNAMIQUES (exigence : 1)	Pour absence du changement dynamique									
CONNEXIONS	PENALITES									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RYTHME	PENALITES									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
PENALITES	0.30 p.			0.60 p.			1.00 p.			
UTILISATION DU PRATICABLE	Utilisation insuffisante de l'ensemble praticable									
	Le même emplacement sur la surface du praticable est maintenu pendant 3 difficultés ou plus d'affilée (pénalité pour chaque série de difficultés).									
INTERRUPTION DE LA CONTINUITE				La continuité de la composition est interrompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une grave interruption technique. (Pénalité 1 fois par exercice)						
INTRODUCTION MUSICALE	Une introduction musicale de 4 secondes ou plus									
NORMES DE LA MUSIQUE	Musique non conforme à la réglementation									
Musique-mouvement à la FIN DE L'EXERCICE	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice									
CONTINUITE				plus en raison d'une grave interruption technique. (Pénalité 1 fois par exercice)						
INTRODUCTION MUSICALE	Une introduction musicale de 4 secondes ou plus									
NORMES DE LA MUSIQUE	Musique non conforme à la réglementation									
Musique-mouvement à la FIN DE L'EXERCICE	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice									

Correspondance des Catégories



⚠ Les individuels Régionale A ne peuvent faire que de l'ensemble FA

III. SECTEUR FORMATION DE CADRES

1. Identification des responsables

	Régionale	Nord/Sud	Est
Responsable	Sofy BELLLOT	Sofy BELLLOT	Karine CAPOCCHIANI
Mail	sofybelliot@yahoo.fr	sofybelliot@yahoo.fr	karinecapocchiani@gmail.com
Téléphone	06.88.59.06.02		06.13.83.78.71

2. Calendrier (ATTENTION Tronc commun voir brochure formation régionale)

Age Minimum requis : 15 ans

Action/ Module	Date	Lieux
<i>Module 1 (tronc commun)</i>	NS : 17 et 18/10/2026 Ou E : 31 octobre et 1/11/2026	L'isle jourdain Béziers
<i>Module 2 (tronc commun)</i>	21 et 22 novembre 2026	NS : Colomiers E : Nîmes
<i>Module 3</i>	28 et 29 novembre 2026	NS : E :
<i>Module 3</i>	24 janvier 2027	
<i>Validation</i>	20 et 21 mars 2027	

Les lieux des formations vous seront confirmés et communiqués ultérieurement.

IV. SECTEUR JEUNESSE

1. Identification des responsables

	Régionale	Nord/Sud	Est
Responsable	Chrystelle DURET	Marion LARROQUE	Olga TOREILLES
Mail	Chrystelle.duret@live.fr	marion.larroque@ctgym.fr	olga.torreilles@gmail.com
Téléphone	06.64.20.60.55	06.56.88.97.56	06.15.48.62.33

2. Programme PAS

Les engagements se font sur le site Engagym de la Fédération avant le 3/01/2027.

Les Niveaux 2 et 3 peuvent être travaillés après 11 ans mais seules les gymnastes de 7 à 11 ans auront accès aux étapes d'évaluations.

- **Niveau 2 :**

Le Niveau 2 est à l'initiative des départements.

Nous vous invitons à vous rapprocher d'eux pour connaître les musiques, éléments ainsi que les enchaînements imposés.

- **Niveau 3 :**

Nouveau programme – voir brochure « Les Programmes PAS » disponible sur le site FFG

Mains Libres Niveau 3 identique à celui de la saison 2025/2026

Enchaînement engin et musique imposés.

Le niveau 3 est totalement régional mais chaque module sera organisé au niveau Interdépartemental.

- **Niveau 4 :**

Uniquement pour les gymnastes de 8 et 9 ans.

Le module compétition est la compétition régionale des nationales 8/9 ans

Nouveau programme – voir brochure « Les Programmes PAS » disponible sur le site FFG

Engagement d'un juge minimum obligatoire pour chaque module.

3. Regroupements Jeunesse

Pour chaque regroupement, présence obligatoire d'un entraîneur par club sur toute la durée du stage.

Catégories	Dates
Nationales 10 – 11 ans	3 et 4 octobre 2026
Nationale 10 – 11 ans 	4 ou 11 décembre 2026 de 17h30 à 19h30 (OBLIGATOIRE)
Nationale 10 – 11 ans	16/17 janvier 2027 UNIQUEMENT pour les gymnastes qualifiés au championnat de France
Avenirs	A déterminer
Poussines	Date à définir avant le 27/02 2027 dans chaque secteur interdépartemental
Poussines	27/28 Mars 2027

V.SECTEUR JUGEMENT

1. Identification des responsables

	Régionale	Nord/Sud	Est
Responsable	Aurélia ALAUZET	Delphine SIMONNOT	AuréliaALAUZET
Mail	aurelia.alauzet@neuf.fr	delphinesimonnot.ds@gmail.com	aurelia.alauzet@neuf.fr
Téléphone	06.86.72.96.41	06.20.74.29.92	

2. Formation des juges

La formation des juges est construite afin d'acquérir de façon progressive les connaissances et la maîtrise du code de pointage international FIG. (Age Minimum requis 14 ans)

Il est obligatoire d'avoir validé un niveau complet pour pouvoir se présenter au niveau supérieur.

Réglementation générale

- Les juges en formation et en exercice doivent être **licenciés**.
- Les juges diplômés doivent être **recyclés** tous les 4 ans (année suivant les Jeux Olympiques). En cas de non-respect, le juge perd le bénéfice de son diplôme et devra repasser un contrôle.
- Les juges doivent être engagés via Engagym pour chaque compétition.

Il est de la responsabilité du juge

- de connaître TOUT ou PARTIE du code de pointage à son niveau de qualification.
- de connaître le contenu exact du programme FEDERAL, PERFORMANCE ou NATIONAL, correspondant au niveau de compétition.
- de connaître le règlement technique des compétitions FFG, en vigueur pour la saison.
- d'être capable d'argumenter toutes les notes données grâce aux écrits réalisés sur les feuilles de jugement.
- de noter régulièrement en compétition (**minimum 2 fois dans l'année**)
- d'être présent sur les lieux de compétition à l'heure prévue pour la réunion de juges et pour la durée de la compétition.
- de se présenter en tenue correcte:
 - *Pour les femmes* : jupe ou pantalon bleu marine ou noir, chemisier blanc, blazer bleu marine ou noir.
 - *Pour les hommes*: pantalon gris, chemise blanche, blazer bleu marine ou noir
- d'avoir une intégrité dans ses décisions (morale, justice, impartialité)

- d'avoir des compétences dans l'application des règles (Code de pointage, Règlement technique, Statuts)
- d'avoir un comportement adapté (ponctualité, respect des autres, respect des règles)

❖ **Formation juge niveau 1 et 3 :**

Date
3 et 4 octobre 2026
7 novembre 2026
<i>Examen 14 ou 15 novembre 2026 pendant les Inter-départements indiv</i>

LIEU A DEFINIR

❖ **Formation juge niveau 2 :**

Date
9 et 10 janvier 2027 à Béziers
6 mars 2027 à Béziers
<i>Examen 13 ou 14 mars 2027 pendant les Inter-départements ensembles</i>

❖ **Réunion de juges :**

Présence OBLIGATOIRE sur toute la durée de la réunion ET de la compétition.

BONNE SAISON A TOUS !