

BROCHURE TECHNIQUE

TUMBLING

COMITÉ RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

Saison
2025-2026



SOMMAIRE

1

Organisation Crifgym

3 Système
compétitif

4 Découpage
territorial

2

Compétitions

6 Tableau
synoptique

8 Calendriers

9 Programmes

3

Perfectionnement

14 Secteur
découverte

15 Secteur Elite

4

Informations Cadres et Juges

1 Brochure des
7 Formations

5

Règlementation Générale

19 Les Documents
de compétition

19 Engagements

21 Bons de
Soutien

21 Organisation des
compétitions

21 Information
générale

6

Contacts

23 Comité
Technique
Régional

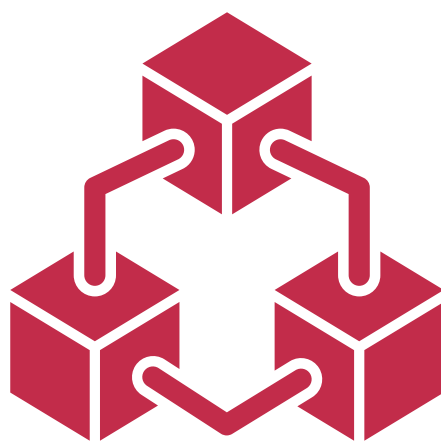
23 Contacts
régionaux

7

Annexes

25 Liens utiles

25 Où se procurer la
documentation
technique

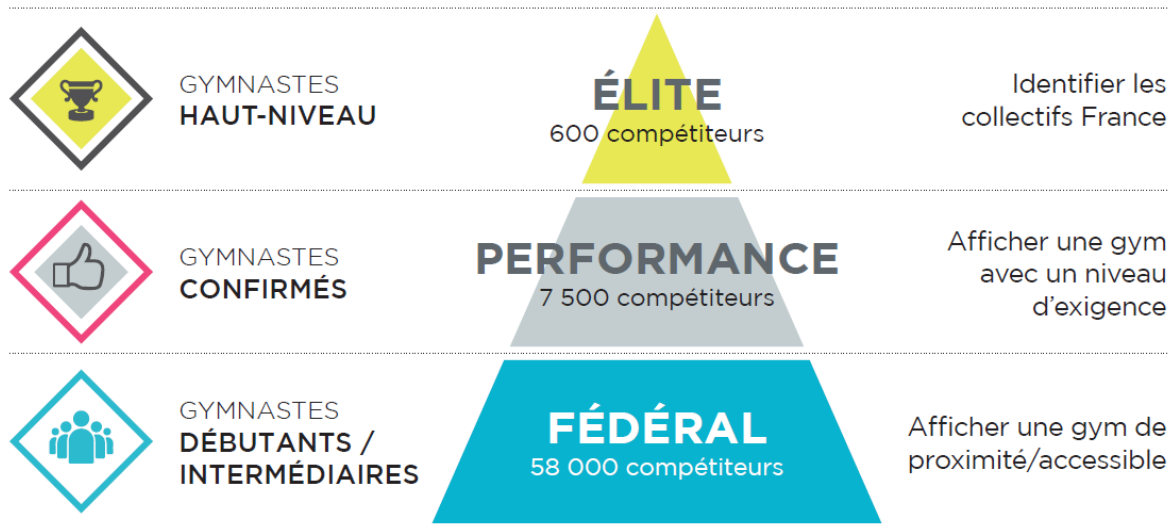


1 ORGANISATION

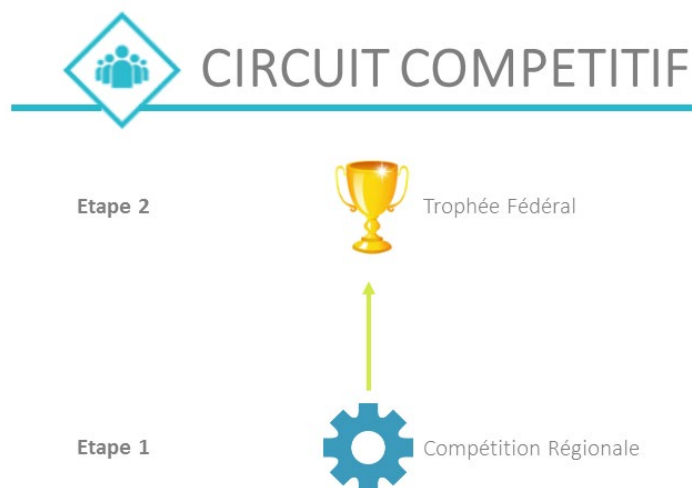
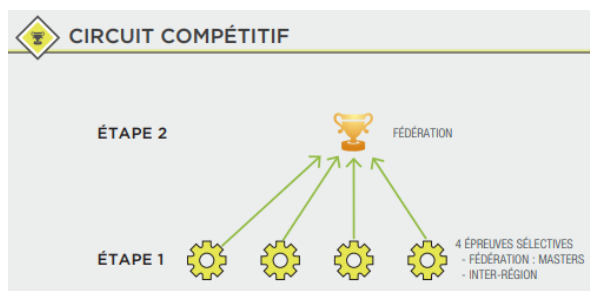
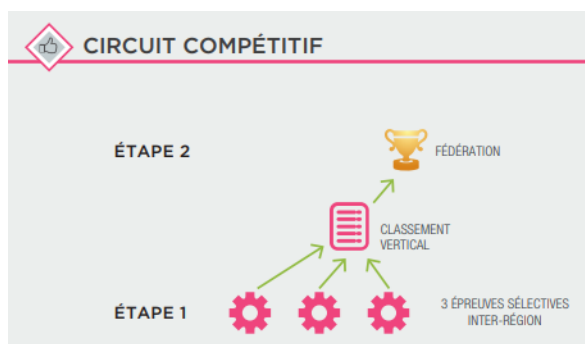
■ CRIFGYM

SYSTÈME COMPÉTITIF

NIVEAUX DE PRATIQUE



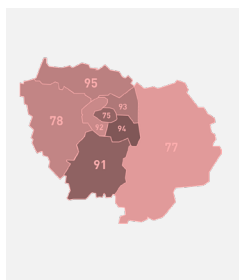
ORGANISATION DES FILIERES



DECOUPAGE TERRITORIAL



FILIERE FEDERALE



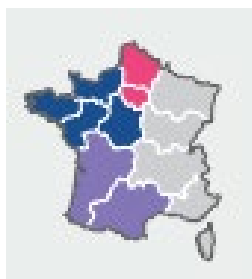
COUPES FED. - FINALE ET CHALL. REG.



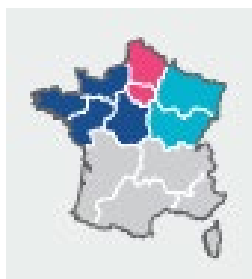
TROPHEE FEDERAL



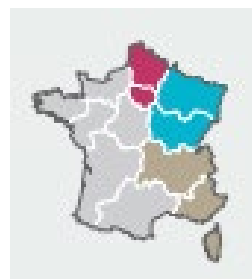
FILIERE PERFORMANCE



INTERREGION OUEST



INTERREGION NORD



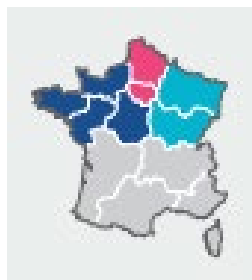
INTERREGION EST



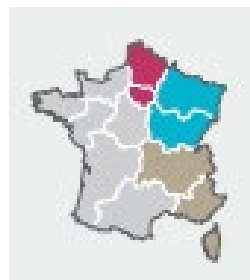
FILIERE ELITE



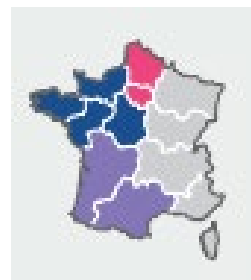
MASTER



INTERREGION



INTERREGION



INTERREGION



2. COMPETITIONS



TABLEAUX SYNOPTIQUES TUMBLING – 2025 2026

Synoptique Tumbling Equipes 2025 - 2026

Niveau	Filières	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009 & Avant	Code	Programme de compétition Exigences	GENRE	Certif Med Elite
PERFORMANCE	NATIONAL											FIG	2 séries libres de 8 Eléments	G	Non
														F	
												FFGym	2 séries libres de 5 Eléments	G	
														F	
												FFGym	2 séries libres de 5 Eléments	Mixte	
FEDERAL	FEDERAL												1 Elément acro libre 2 séries libres de 5 éléments Si les séries sont strictement identiques = -1 pt	Mixte	
												FFGym	1 Elément acro libre 1 passage de 5 éléments enchaînés ou non 1 libre de 5 éléments	Mixte	

[illegible]

* Les minima de difficulté prennent en compte le (ou les) libre(s) + l'acrobatie.

** Le score final prend en compte toutes les épreuves : imposé/libres + acrobatie - vitesse

CALENDRIER 2025-2026

COMPETITIONS	LIEUX	DATES	TUMBLING				Organisateurs	Date limite d'engagement
			REG	FED	NA	EL		
Coupe de l'Essonne	A définir	30 novembre 2025	S	S			IDF	Voir brochure technique nationale et Régionale
Championnat de France Equipe	Arques	5.6 décembre 2025					FFG	Voir brochure technique nationale
Sélective Interrégionale 1	EST	07.08 mars 2026			S	S	Région EST	Voir brochure technique nationale
Finale Régionale	A définir	14.15 mars 2026	F	S			IDF	Voir brochure technique nationale et Régionale
Sélective interrégionale 2	OUEST	04.05 avril 2026			S	S	Haut De France	Voir brochure technique nationale
Masters	A définir	02.03 mai 2026				S	FFG	Voir brochure technique nationale
Trophée fédéral	A définir	29.30.31 mai 2026		F			FFG	Voir brochure technique nationale
Championnat de France	Rennes	05.06.07 juin 2026			F	F	FFG	Voir brochure technique nationale

PROGRAMMES

GÉNÉRALITÉS

Il existe 3 programmes de compétition individuelle :

- **Filière Régionale** : destinée aux tumbleurs débutants et aux gymnastes, dont l'objectif est de découvrir le niveau compétitif.
- **Filière Nationale** : destinée aux tumbleurs initiés et confirmés dont la finalité est le Championnat de France.
- **Filière Elite** : destinée aux tumbleurs initiés et confirmés dont la finalité est le Championnat de France.

Il existe 2 programmes de compétition par équipe :

- **Filière Fédérale** : destinée aux tumbleurs débutants et aux gymnastes, dont l'objectif est le trophée fédéral.
- **Filière Elite** : destinée aux tumbleurs initiés et confirmés dont la finalité est le Championnat de France par équipe en National 1 ou 2.

Pour les filières fédérale, nationale et élite, se référer à la brochure technique fédérale TR/TU.

FILIERE REGIONALE

2 compétitions : 1 compétition régionale et 1 finale régionale. La finale est ouverte à l'ensemble des compétiteurs, il n'est pas nécessaire de faire la première compétition régionale.

PUBLIC CONCERNÉ

Niveau de pratique débutant et initiation au premier niveau compétitif toutes disciplines
Chaque gymnaste réalise deux séries d'éléments acrobatiques définis dans la liste définie ci-dessous.

PROGRAMME COMPETITIF

Le tumbleur ou la tumbleuse doit réaliser deux passages, définis ci-dessous.

1^{er} passage :

- Réalisation de 6 éléments acrobatiques différents sur la piste d'évolution (tumbling ou air floor).
Ces éléments pourront être réalisés de façon isolés ou enchainés. L'intégration d'une rondade est autorisée afin de faciliter la réalisation d'un élément acrobatique plus complexe (Ex : rondade/Flip ou Salto)
Les éléments acrobatiques autorisés se trouvent dans la grille de la page 5 ci-dessous.
- Réalisation de 2 éléments acrobatiques au mini trampoline.
Les éléments acrobatiques autorisés se trouvent dans la grille de la page 5 ci-dessous.

Notation de la 1^{ère} Série : Chaque passage est noté en exécution et difficulté

La note de difficulté est l'addition des éléments présentés

La note d'exécution maximale de 10,00 pts dépend du nombre d'éléments réalisés.

Le passage 1 doit comporter 8 éléments. Un point en moins par élément manquant (par le juge arbitre)

Exemple : Exécution (éléments acro + mini tr) + Note diff (éléments acro + mini tr) – Pénalités JA (éléments acro + mini tr) = Total Série 1

2^{ème} passage :

- Un passage d'une série acrobatique de 5 éléments enchainés.

Remarque :

- Si la roue termine la série, une pénalité de 1,0 pt est appliquée par le juge arbitre.
- Une série ne doit pas obligatoirement se terminer par un salto (aucune pénalité pour une série se terminant par un flic-flac, une rondade ou un saut de mains). Cependant, un saut en extension doit ponctuer la série si le dernier élément n'est pas un salto.
 - Le saut en extension est une touche mais n'a pas de valeur point. La liaison et l'amplitude de ce saut en extension sont notées en exécution. Pénalité de 1,0 pt par le juge arbitre si ce saut n'est pas réalisé.
- La stabilité finale est déduite à l'issue de la dernière figure (salto ou saut en extension).

Notation de la 2^{ème} Série :

- La note de difficulté est multipliée par 2, valeur de la difficulté brochure FFG
- La note d'exécution maximale dépend du nombre d'éléments :
 - 3 touches sur 9 points
 - 4 touches sur 9,5 points
 - 5 touches sur 10 points

Exemple : Exécution + Note dif (x2) – Pénalités du JA = Total Série 2

SECURITE

Le juge arbitre se réserve le droit d'autoriser ou non la réalisation d'un élément acrobatique à un gymnaste si la sécurité de celui-ci est mise en cause.

CLASSEMENT :

Le classement sera réalisé en fonction du meilleur total définit par l'addition des totaux du 1^{ère} et 2^{ème} passage. Classement = total passage 1 + total passage 2

LISTE DES ELEMENTS ACROBATIQUES

Catégories	Liste des éléments acrobatiques	
16 ans et plus 13/15 ans 10 /12 ans 8/9 ans	Piste d'évolution	
	Éléments	Difficultés
	ATR	0.1 pt
	Pont arrière au sol	0.1 pt
	Roulade avant se relever jambes tendues en fermeture	0.1 pt
	Placement du dos groupé à l'équilibre	0.2 pt
	Placement du dos écart à l'équilibre	0.2 pt
	Equilibre roulade avant	0.1 pt
	Equilibre repoussé	0.1 pt
	Saut de mains	0.3 pt
	Flip avant	0.5 pt
	Salto avant groupé	0.5 pt
	Salto avant carpé	0.7 pt
	Salto avant tendu	1.0 pt
	Roue	0.1 pt
	Roue d'une main	0.1 pt
	Rondade	0.2 pt
	Flip	0.5 pt
	Salto arrière groupé	0.8 pt
	Salto arrière carpé ou tendu	1 pt
	Salto arrière avec un demi-tour	1.4 pts
	Vrille arrière	1.6 pts
	Mini Trampoline	
	Éléments	Difficultés
	Saut extension	0.1 pt
	Saut groupé	0.1 pt
	Saut carpé serré ou Saut écart	0.2 pt
	Tour en l'air	0.2 pt
	Salto avant groupé	0.5 pt
	Salto avant carpé	0.6 pt
	Salto avant tendu	0.7 pt
	Salto avant groupé ½ tour	0.7 pt
	Salto avant carpé ½ tour	0.8 pt
	Barani	1.0 pt
	Vrille avant	1.2 pts
	Vrille avant demi-tour	1.7 pts
	Double vrille avant	1.8 pts
	Double avant	1.5 pts
	Double avant ½ tour	2.0 pts

À l'exception des variantes ci-dessus, la notation concernant l'exécution est celle du règlement FIG.

PRINCIPALES DEDUCTIONS DE LA NOTE D'EXECUTION

EXECUTION : DEDUCTIONS TOUCHE PAR TOUCHE

		Déduction
Position des bras	Quelle que soit la flexion	0,0 à 0,1 pt
Position des jambes		0,0 à 0,2 pt
Position du corps	Par rapport à la figure réalisée	0,0 à 0,2 pt
Perte d'amplitude ou diminution du rythme		0,0 à 0,2 pt
Déplacement latéral (Éloignement de l'axe central de la piste)		0,0 à 0,1 pt

EXECUTION : STABILITE FINALE

Déduction propre à chaque juge à l'exécution : pénalité de stabilité finale	
Immobilité non conservée 3 secondes ou déplacement des pieds	0,1 à 0,3 pt
Pose d'une ou des deux mains	0,5 pt
Après la réception, chute sur les genoux ou les fesses	1,0 pt
Après la réception, assistance d'un pareur	1,0 pt
Après la réception, marcher sur le sol ou contact avec n'importe quelle partie du corps	1,0 pt
Ou Déductions selon les instructions du juge arbitre : pénalités de réception	
Réception directe sur aire ou zone et air/zone simultanée	1,5 pt
Changement de zone	0,3 pt

CLASSEMENT DANS CHACUNE DES CATEGORIES

Le vainqueur est celui qui obtient le meilleur total sur les 2 passages.

Classement féminin, classement masculin ou mixte (choix de l'organisateur)

COMPOSITION MINIMUM DU JURY

Juge Arbitre faisant office de juge à la difficulté.

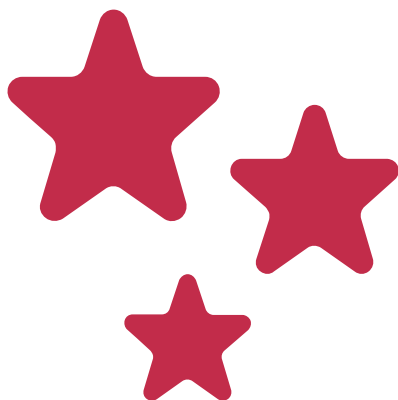
3 juges à l'exécution dont les 3 notes sont retenues.

CONDITIONS MATERIELLES (EN FONCTION DE L'ORGANISATEUR)

Piste de tumbling / piste d'acrobatie / air-track / fast-track.

Zone d'évolution d'au- moins 15m, Aire de Réception tapis 2m/3m/20cm avec un sur tapis de 10cm, course d'élan d'au moins 6m.

Mini- trampoline avec aire de réception de 2m/3m/40cm avec un sur tapis



3. PERFECTIONNEMENT





SECTEUR DECOUVERTE

PRESENTATION

Le secteur Découverte est ouvert à l'ensemble des licenciés FFGym : tumbleurs, gymnastes et entraîneurs.

RESPONSABLE : Eric DOUSSINAULT

12 Rue Jean Paul Sartre

91860 EPINAY SOUS SENART

Tél : 06 75 11 35 53 / E-mail : doussinaulteric@hotmail.fr

- **Accès :** années d'âge 2014 et moins gymnastes licenciés GAF/GAM/TRA/TUM/GAc
- **Regroupements :** organisés au niveau de la Région Ile de France
- **Objet :** découvrir l'acrobatie avec d'autres surfaces d'évolution
- **Outils :** Piste de tumbling avec réception fosse / Fast-Track / Piste gonflable / Trampoline
- **Objectif :** Offrir une connaissance sur la pratique acrobatique du Tumbling :

DATES DES REGROUPEMENTS :

📅 A définir en fonction de la demande des clubs intéressés auprès du responsable

- Horaire : 15H30 – 18H00
- Lieu Gymnase des Antonins place Jules Ferry 91800 Boussy Saint Antoine
- Encadrement : DOUSSINAULT Delphine DOUSSINAULT Eric

INSCRIPTIONS

MODALITES

L'inscription s'effectue via le site du CRIFGYM : www.crif-ffgym.fr.

Une convocation sera envoyée.

TARIFS

- Conditions tarifaires mentionnées sur la convocation.
- 3,00 € / heure et par gymnaste pour les regroupements
- 49,00 € / jour et par gymnaste pour les stages avec hébergement



SECTEUR ELITE FEMININ / MASCULIN

PRESENTATION

Le secteur Jeunesse et Elite féminin est ouvert à l'ensemble des licenciés FFG : tumbleurs ou gymnastes ayant de très bonnes qualités acrobatiques.

RESPONSABLES RÉGIONAUX IDF FÉMININ : Eric DOUSSINAULT

- Accès Elite : années d'âge 2014 et moins, licenciés GAF/TUM
- Regroupements : organisés au niveau de la Région Ile de France
- Programmes : national et Elite brochure FFG
- Outils : Piste de tumbling avec réception fosse / Fast-Track / Piste gonflable / Trampoline
- Objectif : Optimiser la performance des tumbleurs sur le plan national et élite

DATE DES REGROUPEMENTS

🚩 A définir en fonction de la demande des clubs intéressés auprès du responsable

- Horaire : 15H30 – 18H00
- Lieu Gymnase des Antonins place Jules Ferry 91800 Boussy Saint Antoine
- Encadrement : DOUSSINAULT Delphine DOUSSINAULT Eric

INSCRIPTIONS

MODALITES

L'inscription s'effectue via le site du CRIFGYM : www.crif-ffgym.fr.

Une convocation sera envoyée.

TARIFS

- Conditions tarifaires mentionnées sur la convocation.
- 3,00 € / heure et par gymnaste pour les regroupements
- 49,00 € / jour et par gymnaste pour les stages avec hébergement

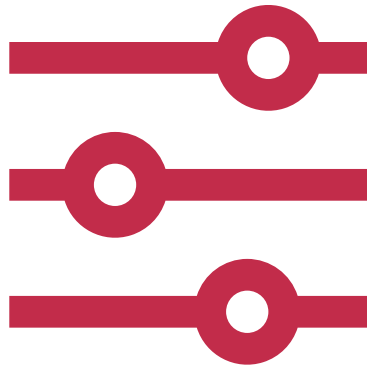


4. INFORMATIONS CADRES ET JUGES



BROCHURE DES FORMATIONS FORMATION DE CADRES ET DE JUGES

Pour connaître les différentes informations et les modalités d'inscription, consulter la brochure des formations du CRIFGYM disponible sur le site www.crif-ffgym.fr à la rubrique « téléchargement ».



5. REGLEMENTATION GENERALE CRIFGYM

LES DOCUMENTS DE COMPETITION

Avant chaque compétition, une circulaire, un planning et des jurys sont établis et envoyés par courriel au correspondant du club ainsi qu'au référent technique. Ces documents sont également publiés sur le site du CRIFGYM dans la rubrique « Tumbling ». Ils sont rejoints, après la compétition, par les palmarès.

ENGAGEMENTS

COMMENT S'ENGAGER

Les engagements s'effectuent uniquement sur le site de la FFGym dans l'espace club.

- Pour les pré-engagements : Le club doit être affilié
- Pour les engagements nominatifs : Les gymnastes doivent être licenciés (licence demandée et validée).
- Pour les gymnastes de la filière « Performance », la date de délivrance du certificat médical doit être renseignée sur la licence.

COMMENT VERIFIER SES ENGAGEMENTS

Sur EngaGym, cliquez sur la vignette « Paiement des engagements »



Puis sur la loupe « consulter le détail de la facturation » de la ligne de l'évènement correspondant :

Montant acquitté	Imprimer	Consulter le détail de la facturation
80.00		
00.00		Payer

Puis cliquez sur « Voir le récapitulatif »

40.00	40.00
Total: 80,00 €	
VOIR LE REÇU	VOIR LE RÉCAPITULATIF
RETOUR	

COMMENT MODIFIER SES ENGAGEMENTS

Toute modification de composition d'un ensemble doit être faite via l'extranet Fédéral jusqu'à 10 jours avant la compétition.

COMMENT DECLARER UN FORFAIT

Tout forfait doit être déclaré via l'extranet Fédéral.

Jusqu'à 10 jours avant la compétition : pas d'amende, les engagements seront déduits.

Passé ce délai :

- Un forfait avec certificat médical : pas d'amende, les engagements seront dus.
- Un forfait sans certificat médical : une amende sera appliquée, les engagements seront dus.

IMPORTANT : Le motif est obligatoire. Il n'y aura pas de repêchage si la case n'a pas été cochée.

QUAND ET COMMENT REGLER SES ENGAGEMENTS

Niveaux Interdépartemental et Régional (CRIFGYM)

- a. Le paiement des engagements s'effectue avant la date de forclusion définie pour chaque compétition. Une facture sera envoyée à l'issue de chaque compétition.
- b. Paiement auprès du CRIFGYM :
 - Virement (IBAN : FR76 1027 8062 1400 0201 1450 175 - BIC : CMCIFR2A)
 - **E-paiement** : directement via EngaGym (Cf. Guide des clubs)
 - Carte Bleue : sur le site du CRIFGYM : www.crif-ffgym.com

TARIFS DES ENGAGEMENTS

Tarifs Tumbling	Filière Régionale
Individuel DIR CRIT	4 €
Équipe	20 €

BONS DE SOUTIEN POUR LES COMPETITIONS ORGANISEES EN IDF

Les bons de soutien servent avant tout à aider financièrement les clubs organisateurs afin d'alléger leurs contraintes logistiques et matérielles.

Le tarif :

- Compétitions Régionales : 5€
- Gratuit pour les licenciés et les moins de 10 ans

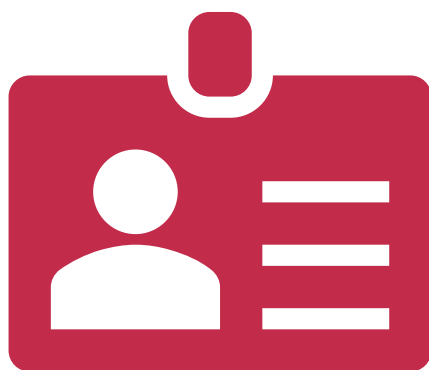
L'ORGANISATION DES COMPETITIONS

À chaque fin de saison, un appel aux candidatures est lancé pour l'organisation des compétitions de la saison à venir. Celui-ci est diffusé par courriel et publié sur le site du CRIFGYM www.crif-ffgym.fr.

Toutes les modalités relatives à l'organisation des compétitions régionales sont disponibles dans le cahier des charges des compétitions CRIFGYM, rubrique « téléchargement » du site www.crif-ffgym.fr.

INFORMATIONS GENERALES

La licence avec photo sera contrôlée lors de toutes les compétitions.



6. CONTACTS



COMITE TECHNIQUE REGIONAL

Référente Technique TR/TU	Kathia PERRIN	06 61 07 11 63	perrinkathia@yahoo.fr
Responsable Technique	Eric DOUSSINAULT	06 75 11 35 53	doussinaulteric@hotmail.fr
Responsable jugement	Sébastien RANDUINEAU	06 51 22 75 10	randuineau.tumbling@gmail.com
Responsable compétition			
Référente salariée CRIFGYM	Carine POYAU	06 07 16 29 09	carine-poyau@crif-ffgym.fr

CONTACTS REGIONAUX

Délégué Technique Régional	Jean-Yves CALLON	06 59 88 00 60	jycallon@sfr.fr
Coordonnateur Équipe Technique Régionale	Thomas THIBEDORE	06 50 33 46 63	thomas-thibedore@crif-ffgym.fr



7. ANNEXES

LIENS UTILES

Site du CRIFGYM : www.crif-ffgym.com

Site de la FIG : www.fig-gymnastics.com

Site de la FFGym : www.ffgym.com

Facebook CRIFGYM : www.facebook.com/CRIFGym

Facebook JUGES CRIFGYM : [cliquez ici](#)

Facebook JUGES Tumbling : [SOS Juges Tumbling](#)

OU SE PROCURER LA DOCUMENTATION TECHNIQUE ?

Code de pointage FIG	www.fig-gymnastics.com/
Brochures techniques	www.ffgym.fr
Brochures techniques	www.crif-ffgym.fr
Access Gym	www.ffgym.fr
Cahier des charges des compétitions régionales	www.crif-ffgym.fr