



COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

WWW.CRIF-FFGYM.COM

BROCHURE TECHNIQUE

GYM ACROBATIQUE

COMITÉ RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

Saison
2025-2026



SOMMAIRE

1

Organisation Crifgym

3 Les niveaux de pratique

3 Organisation des filières

4 Découpage territorial en GAc

2

Compétitions

6 Tableau synoptique

7 Calendriers

8 Programmes

3

Perfectionnement

11 Journées d'entraînement

12 Stage de Perfectionnement

14 Stage préparatoire CDF

4

Informations Cadres et Juges

16 Brochure Régionale des Formations

5

Règlementation Générale

18 Secteur Jugement

18 Engagements

19 Bons de soutien

6

Contacts

21 Comité Technique Régional

21 Contacts régionaux

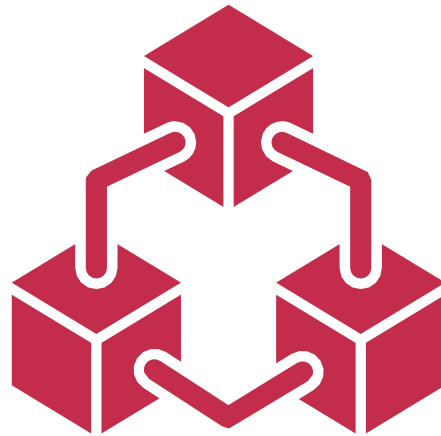
7

Annexes

23 Liens utiles

23 Où se procurer la documentation technique

24 Plaquette promotionnelle

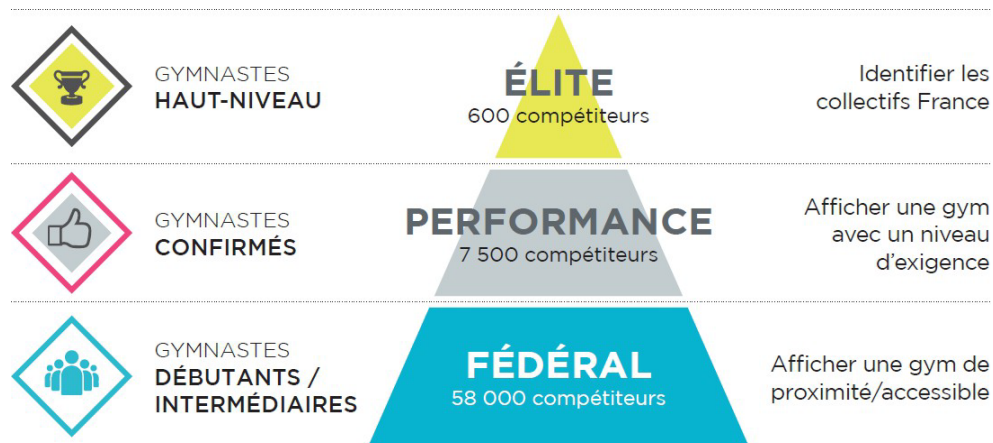


1 ORGANISATION

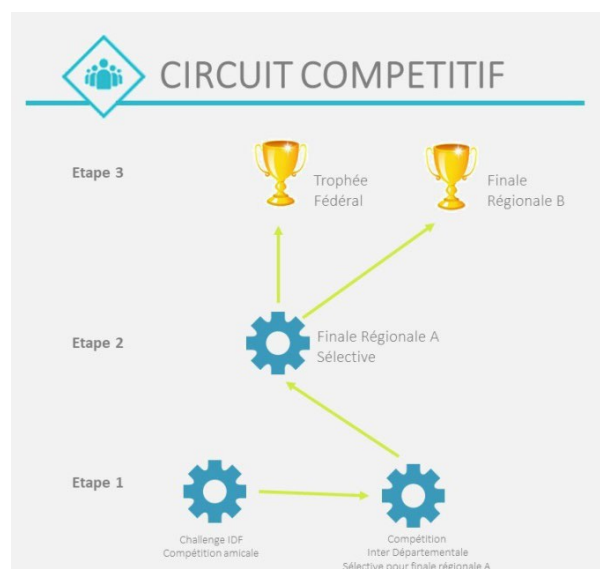
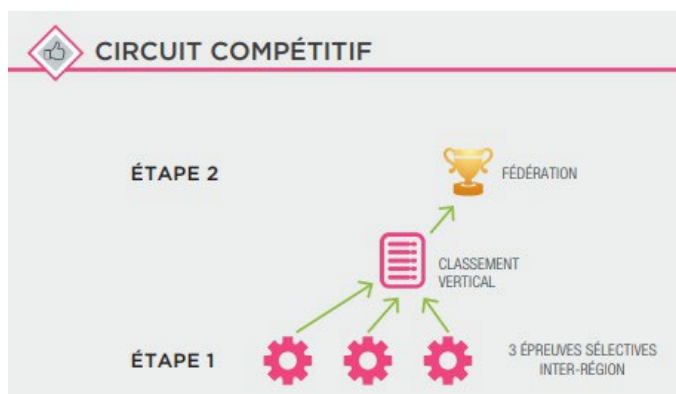
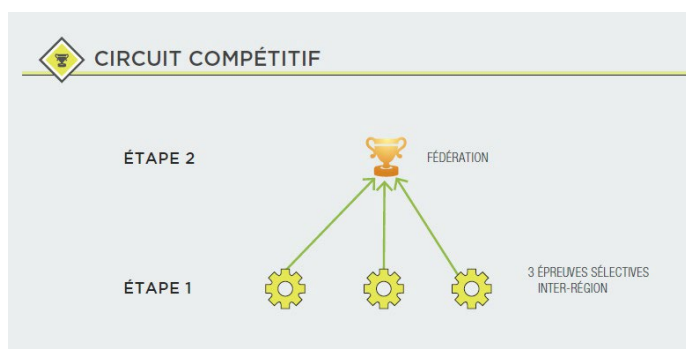
■ CRIFGYM



NIVEAUX DE PRATIQUE



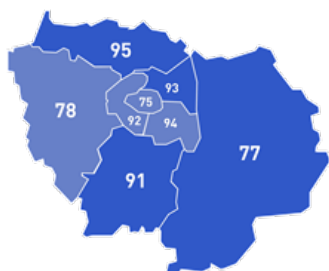
ORGANISATION DES FILIERES



DECOUPAGE TERRITORIAL EN GAC



FILIERE FEDERALE



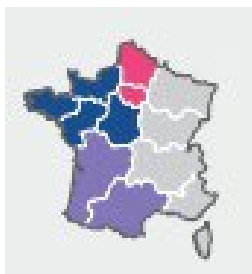
CHALL REG - INTER DEP. - FINALE



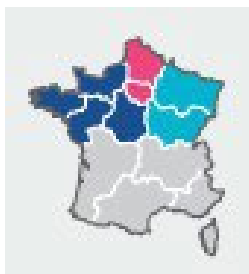
TROPHÉE FEDERAL



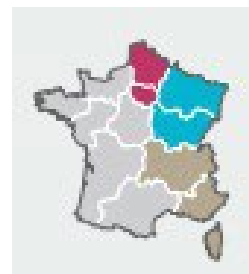
FILIERE PERFORMANCE



INTERREGION OUEST



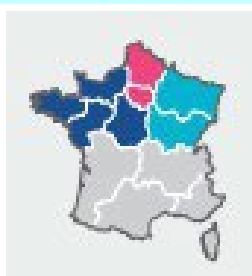
INTERREGION NORD



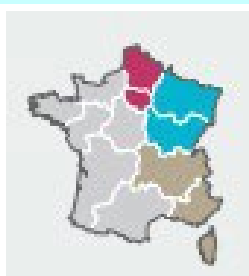
INTERREGION EST



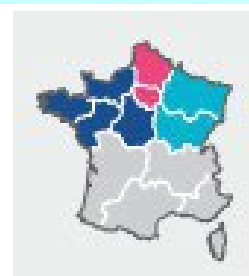
FILIERE ELITE



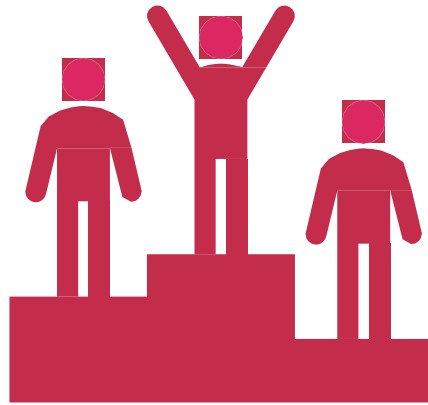
INTERREGION NORD



INTERREGION EST



INTERREGION OUEST



2. COMPETITIONS



TABLEAU SYNOPTIQUE

PAR UNITÉ

NIVEAU DE PRATIQUE	FILIÈRE	7 ans 2019	8 ans 2018	9 ans 2017	10 ans 2016	11 ans 2015	12 ans 2014	13 ans 2013	14 ans 2012	15 ans 2011	16 ans 2010	17 ans 2009	18 ans 2008	19 ans 2007	20 ans 2006	20 ans et + 2005 et +	Formats des unités	Programmes	Finalité	
	ÉLITE							Senior 13 ans et +*										Duo F Duo H Duo Mx Trio F Quatuor M	Programme FIG Senior	Championnat de France Élite
							Junior 11 - 20 ans										Programme FIG 15-19 "Junior"			
					Espoir 10 - 19 ans										Programme FIG 12-18 "Youth"					
				Avenir 9 - 17 ans								Programme FIG 11-16 "Pre-youth"								
	PERFORMANCE	NATIONALE A	Toutes catégories d'âge (10 ans et +)														Duo F Duo H Duo Mx Trio F Quatuor M	Programme FIG 12-18 aménagé (diff limitée)	Championnat de France Performance	
			8 - 16 ans										Programme FIG 11-16 "Pre-youth" aménagé							
		NATIONALE B	Toutes catégories d'âge (9 ans et +)														Duo F Duo H & Mx Trio F Quatuor F, H & Mx	Programme National B		
			8-15 ans																	
	FÉDÉRAL	FÉDÉRALE A	Toutes catégories d'âge (7 ans et +)														Duo F,H & Mx Trio F, H & Mx Quatuor F, H & Mx	Programme Fédéral A	Trophée Fédéral	
			7-14 ans																	
		FÉDÉRALE B	Toutes catégories d'âge (7 ans et +)															Programme Fédéral B	Championnat régional	
			7 - 14 ans																	

PAR ÉQUIPE

	NIVEAU DE PRATIQUE	FILIÈRES	7 ans 2019	8 ans 2018	9 ans 2017	10 ans 2016	11 ans 2015	12 ans 2014	13 ans 2013	14 ans 2012	15 ans 2011	16 ans 2010	17 ans 2009	18 ans 2008	19 ans 2007	20 ans 2006	21 ans et + 2005 et +	Formats des équipes	Programmes	Finalité
	PERFORMANCE	NATIONALE		Division Nationale 1														5 / 4 / 3	Programme par équipe Performance combiné imposé ou statique et dynamique libres	Championnat de France par Équipe (CFE)
				Division Nationale 2																
				Division Nationale 3																
	FÉDÉRAL	FÉDÉRALE	Toutes catégories d'âge															3 / 3 / 2	Programme par équipe Fédéral	Trophée Fédéral par Équipe (TFE)

CALENDRIER 2025-2026



FILIERES FEDERALES A ET B ET SELECTIVES NAT B

Compétitions	Dates	Lieux	Observations	Date limite D'engagement
Trophée IDF par équipes Sélective 1 Nat B TC	14 et 15 février 2026	À déterminer	Praticable dynamique	18/01/2026
Compétition Inter Départementale Secteurs 1 et 2 Sélective 2 Nat B TC	14 et 15 mars 2026	À déterminer	Praticable dynamique	15/02/2026 avec aucune possibilité de retard (quotas définitifs établis à partir de ces engagements)
Fed B Finale Régionale Fed A Sélective IDF pour le Trophée Fédéral Sélective 3 Nat B TC	28 et 29 mars 2026	À déterminer	Praticable dynamique	15/02/2026 avec aucune possibilité de retard (quotas définitifs établis à partir de ces engagements)
Trophée Fédéral par équipes	9 – 10 mai 2026	À déterminer	Jumelé avec le championnat de France par équipes	Voir dossier de compétition
Trophée Fédéral A par unités	23-24 mai 2026	À déterminer	Jumelé avec le TF GAM	Voir dossier de compétition



FILIERES NATIONALE ET ELITE

Compétitions	Dates	Lieux	Filières Nationales A et B	Filière Elite
Tournoi international Ain Challenge GAC	23 - 24 - 25 janvier 2026	Trévoux	Ain Challenge GAC	Avenir 9-17, Espoir 10-19, Junior 11-20, Sénior 13 et +
Sélective NORD	7 - 8 février 2026	À déterminer	Nat B 8-15 et Nat A	X
Sélective EST	7 – 8 mars 2026	À déterminer	Nat B 8-15 et Nat A	X
Sélective OUEST	4 – 5 avril 2026	À déterminer	Nat B 8-15 et Nat A	X
Championnats de France par Équipe	9 - 10 mai 2026	À déterminer	Nat B et Nat A	X
Championnat de France	6 - 7 juin 2026	À déterminer	Nat B et Nat A	X

PROGRAMMES



LES FILIERES FEDERALES A ET B

PROGRAMME DE COMPETITION : Se référer au règlement technique GAc 2025/2026, à la lettre FFGym GAc 2025/2026 édition 01/09/2025 et à la brochure des programmes GAc édition 09/2024. Documents disponibles sur le site FFGym dans la rubrique base documentaire.

Programme Fed B : 3 éléments individuels pris chacun dans une grille (maintien, souplesse, agilité & tumbling) valeur A à J ; 5 pyramides prises chacune dans une grille valeur A à F

Programme Fed A : 3 éléments individuels pris chacun dans une grille (maintien, souplesse, agilité & tumbling) valeur A à J ; 5 pyramides prises chacune dans une grille valeur A à J

RAPPEL : le changement de catégorie de Fédéral B à Fédéral A ou de Fédéral A à Fédéral B au cours de la saison doit être soumis à dérogation. La demande doit être envoyée à Corinne MERCIER par mail à mercier.jpc@orange.fr.

TROPHÉE IDF PAR EQUIPE

Ce trophée servira à faire le classement pour les clubs qui souhaitent engager une équipe au Trophée fédéral par équipes. Le principe est le suivant : 1 équipe par club avec 2 unités au minimum et 3 unités maximum. Le score total sera l'addition des 2 meilleurs totaux de l'équipe. Un bonus d'un point sera appliqué aux équipes constituées d'un duo, un trio et un quatuor. Les unités doivent suivre le **programme fédéral A ou fédéral B**. Attention, les gymnastes concourant en filières Performance et Elite dans la saison ne peuvent participer à cette compétition. Les 3 équipes gagnantes seront récompensées d'une médaille pour chaque gymnaste et d'un trophée.

Les 3 premiers clubs sont qualifiés pour le Trophée fédéral par équipe qui se déroulera les 9/10 mai 2026. Les autres clubs sont réservistes.

Au trophée IDF par équipe, un club peut engager jusqu'à 3 équipes. Le club devra fournir un juge pour 1 équipe engagée, 2 juges pour 2 ou 3 équipes engagées, dans tous les cas pour la durée de la compétition.

COMPETITION INTER DEPARTEMENTALE SECTEURS 1 ET 2

Les compétitions interdépartementales secteur 1 (75 77 93 95) et secteur 2 (78 91 92 94) se dérouleront le même jour. Néanmoins, ce sont deux compétitions différentes ; il y aura donc un palmarès pour chacun des secteurs. Le secteur 2 sera en compétition le matin et le secteur 1 l'après-midi. **IMPORTANT** : les juges seront convoqués la journée.

Cette compétition est sélective, par simple participation, à l'échelon supérieur. Elle est donc obligatoire pour participer à la Finale Régionale Fed A Sélective IDF et à la finale régionale Fed B. Attention à la date limite d'engagement fixée au 15/02/2026 : celle-ci fixe les quotas définitifs pour le trophée fédéral.

FINALE REGIONALE FED B - SELECTIVE IDF FED A

Seule la compétition « Finale Régionale A - Sélective Ile de France » permet la qualification éventuelle au Trophée Fédéral des programmes des filières Fédérales A.

Attention : La participation à la "compétition Inter Départementale Secteurs 1 et 2" est obligatoire pour participer à la Finale Régionale Fed B et à la sélective IDF Fed A. Aucune dérogation ne sera

TROPHEE FEDERAL

Le Trophée Fédéral A par unités est organisé en parallèle du Trophée Fédéral de Gymnastique Artistique Masculine. Les duos, trios ou quatuors sont sélectionnés à partir des seules épreuves sélectives régionales ou de regroupement de la filière Fédérale.

Le nombre d'unités sélectionnées est défini selon un quota établi à partir des engagements aux premiers échelons du circuit et communiqué dans une lettre FFGym GAc.

L'engagement dans la filière fédérale doit être réalisé avant le 15 février 2026 (pour déterminer les quotas). La liste nationale des sélectionnés est élaborée au niveau national sur la seule base de ces résultats.

Lors du Trophée Fédéral, toutes les unités font un premier passage. Puis les 8 ou 15 premiers (selon l'effectif de la catégorie) vont en finale effectuer un deuxième passage. Les scores sont remis à zéro.



FILIERES NATIONALES A ET B ET FILIÈRE ELITE :

PROGRAMME DE COMPETITION : Se référer au règlement technique GAc 2025/2026, à la lettre FFGym GAc 2025/2026 édition septembre 2025 et à la brochure des programmes GAc édition septembre 2024. Documents disponibles sur le site FFGym dans la rubrique base documentaire.

Attention, cette saison, les Nat B TC se sélectionnent en région. Toutes les unités entrant dans le quota de la région pour leur catégorie ET ayant réalisé les minimas de points sont sélectionnées au Championnat de France. (voir p 25 du règlement technique GAc 2025/2026).



3. PERFECTIONNEMENT



JOURNEES D'ENTRAINEMENT

Objectif : accompagner les entraîneurs dans la pratique de la Gymnastique Acrobatique, apporter un savoir-faire technique des bases fondamentales à travers l'échange et la découverte d'exercices d'apprentissage des éléments individuels et collectifs et instaurer un climat d'émulation entre gymnastes/cadres/clubs de la région Ile- de-France. Si besoin, possibilité d'échanger sur les aspects réglementaires des programmes.



NIVEAU DE PRATIQUE FEDERAL

De façon à ne pas surcharger le praticable et à améliorer les conditions de pratique des gymnastes présents, la commission modifie l'organisation de ces journées d'entraînement pour diviser les effectifs. Plus précisément, les gymnastes seront répartis sur deux demi-journées d'entraînement comme suit :

Public concerné : niveau de pratique Fédéral

Dates :

- 12 octobre 2025 : Fed B TC le matin et 7-14 l'après-midi
- 9 novembre 2025 : Fed A TC le matin et 7-14 l'après-midi

Horaires : 9h30-12h30 // 14h00-17h00

Lieu : à déterminer

Effectif max : PRESENCE D'UN ENTRAINEUR CLUB OBLIGATOIRE

Programme : pour la première demi-journée, le travail sera orienté sur les bases fondamentales de la Gymnastique Acrobatique. Mise en place d'une compétition le matin : challenge blocks pour les voltigeurs et challenge Cross Fit pour les porteurs. Le document Excel sur les tests de compétence reste disponible dans le drive. Il sera proposé lors des regroupements comme outil pédagogique permettant le suivi et l'évolution d'un acrogymnaste.

N'hésitez pas à contacter les responsables techniques au sujet des attentes éventuelles

- **Inscription :** uniquement sur www.crif-ffgym.fr

☐ Rubrique : [Accueil](#) > [NOS DISCIPLINES](#) > [GYMNASTIQUE ACROBATIQUE](#) > [Excellence Sportive et Perfectionnement GAC](#)

- **Date limite :** 21 septembre 2025 Fed B / 17 octobre 2025 Fed A (ATTENTION : aucune inscription retardataire ne sera prise !)
- **Tarifs :** conditions données ultérieurement sur la circulaire.

STAGE DE PERFECTIONNEMENT EN GAC

Objectif : Pour répondre à l'augmentation du niveau au sein des clubs de la région Ile de France et aux besoins techniques des entraîneurs, la région propose des stages de perfectionnement pour les filières Performance et Elite. L'objectif est d'accompagner les entraîneurs et clubs franciliens dans leur démarche de performance.



NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE : CATEGORIES NATIONALES B

Public concerné : Gymnastes de niveau National B

Dates : 7 décembre 2025

Horaires : 9h-18h

Lieu : à déterminer

Effectif max : 30 / PRESENCE D'UN ENTRAINEUR CLUB OBLIGATOIRE

Programme : Travail approfondi sur les bases fondamentales de la Gymnastique Acrobatique dans le but d'accompagner les entraîneurs et de préparer les gymnastes à la compétition. Des temps de travail « Works Shop » seront organisés autour de thèmes identifiés selon les besoins.

- **Inscription :** uniquement sur www.crif-ffgym.fr

□ **Rubrique :** : [Accueil](#) > [NOS DISCIPLINES](#) > [GYMNASTIQUE ACROBATIQUE](#) > [Excellence Sportive et Perfectionnement GAC](#)

- **Date limite :** 16 novembre 2025 (ATTENTION : aucune inscription retardataire ne sera prise !)
- **Tarifs :** conditions données ultérieurement sur la circulaire.



NIVEAUX DE PRATIQUE PERFORMANCE ET ELITE CATEGORIES NATIONALE A ET ELITE

Public concerné : Gymnastes de niveau National A et Elite. Stage ouvert au club Coquelicot Toulouse Gym

Dates : 29/30 novembre 2025 et 17/18 janvier 2026

Horaires : samedi de 14h à 18h / dimanche de 9h à 18h

Responsable : Solenn BARDY

Lieu : à déterminer

Inscription : uniquement sur www.crif-ffgym.fr

▣ Rubrique : : [Accueil](#) > [NOS DISCIPLINES](#) > [GYMNASTIQUE ACROBATIQUE](#) > [Excellence Sportive et Perfectionnement GAc](#)

- Date limite : 7 novembre 2025 et 21 décembre 2025 (ATTENTION : aucune inscription retardataire ne sera prise !)
- Tarifs : conditions données ultérieurement sur la circulaire.

PARTIE CHOREGRAPHIQUE

- Objectif : accompagner les entraîneurs sur l'aspect chorégraphique, élément essentiel de la Gymnastique Acrobatique et sensibilisation des gymnastes sur la qualité artistique.
- Programme : Travail de posture, bases classiques, création d'un échauffement chorégraphique.

PARTIE TECHNIQUE

- Objectif : Accompagner les entraîneurs dans leur objectif compétitif de performance.
- Programme : Travail dirigé vers la préparation des programmes compétitifs avec un objectif de formations de cadre en parallèle. Des temps de travail « Work Shop » seront organisés autour de thèmes variés.

STAGE PREPARATOIRE AU CDF ET AU TROPHÉE FEDERAL

Objectif : Afin de créer une émulation régionale et apporter du soutien technique aux clubs, la commission propose de mettre en place un regroupement destiné à la préparation des Finales nationales 2025 à travers une mise en situation réelle.



NIVEAUX DE PRATIQUE FEDERAL A, PERFORMANCE ET ELITE

Public concerné : niveau Fed A

Date : 3 mai 2026

Lieu : à déterminer

Horaires : 9h30-12h30

Public concerné : niveaux Performance et Elite

Date : 31 mai 2026

Lieu : à déterminer

Horaires : 9h-17h30

- Test : mise en situation réelle compétitive avec passage en musique et en justaucorps avec notation par un jury qualifié. Chaque club présent doit engager un juge minimum. Ensuite, un entraînement avec corrections.

- Responsable : Solenn BARDY

- Inscription : uniquement sur www.crif-ffgym.fr

□ Rubrique : : [Accueil](#) > [NOS DISCIPLINES](#) > [GYMNASTIQUE ACROBATIQUE](#) > [Excellence Sportive et Perfectionnement GAc](#)

Date limite : FED A : 10 avril 2026

PERFORMANCE ET ELITE : 6 mai 2026

- Tarifs : conditions données ultérieurement sur la circulaire



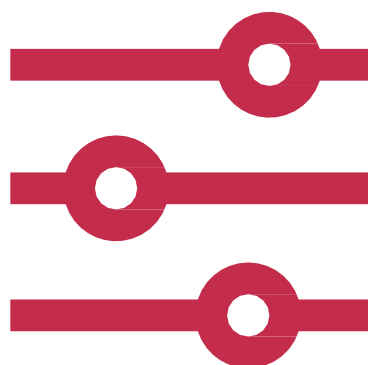
4. INFORMATIONS CADRES ET JUGES



Toutes les informations sur les formations de juges et de cadres se trouvent dans la brochure des formations de la Région Île-de-France, téléchargeable sur le site du CRIFGYM.

Seront organisées entre autres cette saison :

- Les formations de juges
Niveaux 1 et 2 : 15 / 16 et 29 / 30 novembre (les niveaux 3 et 4 seront organisés par l'INF en novembre/décembre)
- Les formations d'aide-animateurs
- Les formations d'animateurs
- La formation professionnelle



5 REGLEMENTATION GENERALE CRIFGYM



JUGES

RAPPEL : sur la saison 2025-2026, pour les compétitions à échelle inter départementale et régionale, il est demandé de fournir un juge jusqu'à trois formations engagées, deux juges au-delà de trois formations (règlementation pour les filières fédérales B et A).

En engageant une équipe ou une unité dans une filière, le club doit s'assurer qu'il pourra fournir le juge du niveau requis. Il incombe donc aux clubs de prévoir un plan de formation de ses juges en fonction de ses intentions compétitives, et de planifier la répartition de ses juges pour la saison.

ATTENTION : les clubs engageant une formation en Elite Espoir, Junior et/ou Senior devront fournir un juge niveau 4.

- Constitution des jurys en sélectives Inter Régionales et finales Nationales : Voir Brochure Technique Nationale

ENGAGEMENTS

ENGAGER DES GYMNASTES

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. Attention certificat médical à renouveler tous les ans.

COMMENT MODIFIER SES ENGAGEMENTS

Toute modification de composition d'une formation doit être faite via l'extranet Fédéral avant la date de forclusion.

COMMENT DECLARER UN FORFAIT

Tout forfait doit être déclaré via l'extranet Fédéral.

En IDF, jusqu'à 10 jours avant la compétition : pas d'amende, les engagements non dus.

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.

QUAND ET COMMENT REGLER SES ENGAGEMENTS

Niveaux Interdépartemental et Régional (CRIFGYM)

- Date limite de Paiement :
 - Avant la date de forclusion de chaque compétition ; une facture vous sera envoyée après la compétition
- Paiement auprès du CRIFGYM ([privilégier les modes électroniques : virement ou carte bleue](#))
 - Virement (IBAN : FR76 1027 8062 1400 0201 1450 175 - BIC : CMCIFR2A)
 - E-paiement : Directement sur Engagym (cf : Notice d'affiliation)
 - Carte Bleue : sur le site du CRIFGYM : www.crif-ffgym.com

TARIFS DES ENGAGEMENTS

TOUTE COMPETITION IDF	Tarif
Duos / Trios / Quatuors / Équipes	20 €

BONS DE SOUTIENS POUR LES COMPETITIONS ORGANISEES EN IDF

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

Tarifs :

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

RAPPEL DE LA REGLEMENTATION CONCERNANT LA GESTION DES COMPETITIONS

FORFAITS

Les gymnastes et/ou équipes, qualifié.e.s pour une compétition Interdépartementale et/ou Régionale, sont considéré.e.s comme engagé.e.s. Il appartient à chaque club de déclarer forfait au CRIFGYM en cas de non- participation en passant par le logiciel ENGAGYM :

FORFAIT	Droits d'engagements	Amende	Présence du juge
Déclaré au moins 10 jours avant la compétition	NON	NON	OUI*
Déclaré dans les 10 jours, justifié par un certificat médical	OUI	NON	OUI*
Non déclaré ou déclaré dans les 10 jours, mais non-justifié	OUI	OUI	OUI*
Dans le cas d'un certificat remis dans les 5 jours après la compétition, l'amende ne sera pas encaissée.		Tarif : Équipe : 80,00€ Indiv : 20,00€ Duo : 25,00 € Trio : 30,00 €	*sauf accord préalable avec le responsable des juges de la compétition

ABSENCE DE JUGES

Un retard à la réunion de juges est considéré comme une absence. En cas de forfait de gymnaste ou d'équipe, le club doit fournir le juge demandé, sauf accord préalable avec le responsable des juges.

Dans le cas contraire, il sera demandé le paiement d'une amende de 250 €

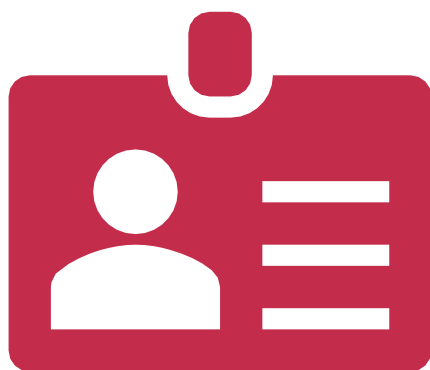
LICENCE

Pour faire suite à la réglementation fédérale, les contrôles des licences sont obligatoires avant le début des compétitions. Cependant si le/la gymnaste n'apparaît pas dans la base informatique (demande tardive effectuée par le club, par exemple) :

- Déclaration sur l'honneur
- Paiement d'une amende de 10,00€
- Disqualification et amende de 160€ en cas de fausse déclaration

AUTRES CAS

Se reporter à la brochure générale des Règlements Techniques FFG en cours.



6 - CONTACTS



COMITE TECHNIQUE REGIONAL

Référente technique Régional Responsable des juges IDF	Corinne MERCIER	06 81 25 26 10	mercier.jpc@orange.fr
Responsable formations cadres IDF			
Responsable jeunesse IDF Référente PAS GAc IDF	Solenn BARDY	07 86 18 60 01	solenn.bardy@gmail.com
Chargé de mission promotion IDF	Régis GALEZIEWSKI	06 85 94 61 69	raigisse@hotmail.com
Responsable informatique	Monique CHARLIER	06 83 17 98 81	m.charlier@wanadoo.fr
Responsable communication	Solenn BARDY	07 86 18 60 01	solenn.bardy@gmail.com
Membre	Solenn BARDY	07 86 18 60 01	solenn.bardy@gmail.com
Membre	Violaine JOURDAN POULENARD	06 88 29 43 88	violainepoulenard@gmail.com
Membre	Mélissa FRANCOIS	06 52 17 78 93	melissa.francois23@yahoo.com
Salariée Référente CRIFGYM	Carine POYAU	01 72 67 40 05 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 FFGym : www.ffgym.com
 Facebook CRIFGYM :
www.facebook.com/CRIFGym

Site de France Promo Gym
www.francepromogym.com
 Site de la FIG : www.fig-gymnastics.com
 Facebook JUGES CRIFGYM : [cliquez ici](#)

OU SE PROCURER LA DOCUMENTATION TECHNIQUE ?

Code de pointage FIG	(CdP FIG) Document de la FIG répertoriant et classant par valeur l'ensemble des éléments techniques corporels et engins de la gymnastique rythmique. Description du programme des compétitions internationales.	Site de la FIG
Lettres de la FIG	Vérifier régulièrement la parution	Site de la FIG
Access Gym Général	Malette téléchargeable gratuitement	Site de la FFGYM
Brochure technique et Lettre FFG	Documents édités par la FFG décrivant l'ensemble des programmes et des règlements de la FFG	Site de la FFGYM

GLOSSAIRE

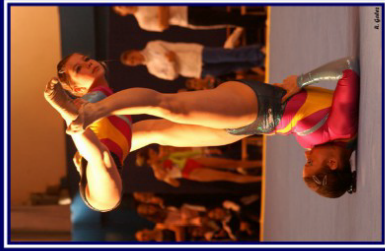
CIFF : Centre Ile de France de Formation
 CRIFGYM : Comité Régional d'Île de France
 FFG : Fédération Française de Gymnastique

FIG : Fédération Internationale de Gymnastique
 POP : Préparation Olympique Permanente
 UEG : Union Européenne de Gymnastique

PLAQUETTE PROMOTIONNELLE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

Vous souhaitez faire découvrir la Gymnastique Acrobatique à votre club ? Rien de plus simple, tout est expliqué dans cette brochure. N'hésitez pas à la partager.

→ Si vous souhaitez accueillir une démonstration GAC que ce soit pour animer les temps de palmarès de vos compétitions ou agrémenter vos fêtes de club et autres évènements sportifs ou non, contactez Régis GALEZIEWSKI, responsable promotion.



STRUCTURE DES CATEGORIES

Il existe trois filières distinctes au sein de la Fédération Française de Gymnastique, où l'on retrouve dans chacune d'elles différentes catégories.

FILIERE FEDERALE :

- Fédéral B (toutes catégories d'âges et 7-15 ans)
 - Fédéral A (toutes catégories d'âges et 7-15 ans)
- Pour les gymnastes débutants et intermédiaires

FILIERE PERFORMANCE :

- Nationale B (toutes catégories d'âges et 8-15 ans)
 - Nationale A (toutes catégories d'âges et Avenir)
- Pour les gymnastes confirmés

FILIERE ELITE :

- Élite (Espoir, Junior et Sénior)
- Pour les gymnastes haut-niveau

ACCESS GYM

C'est une offre de pratique non compétitive, simple, motivante et facile à mettre en place pour capter de nouveaux publics et les fidéliser. Ce programme d'animation se veut attractif avec une approche pédagogique, dynamique et progressive et une formalisation des progrès par paliers successifs. Il valorise la réussite du gymnaste et entretient sa motivation en progressant à son rythme.

LES TYPES DE MOUVEMENT

Exercice statique

Cet exercice doit démontrer force, équilibre, flexibilité et agilité; les partenaires doivent constamment être en contact lors de la présentation des éléments. Les éléments peuvent être immobiles (les athlètes doivent rester dans une certaine position) ou exécutés en mouvement.

Exercice dynamique

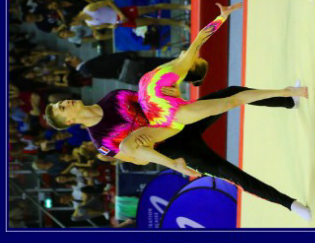
L'exercice doit contenir des éléments de lancer et de rattraper ainsi que des saltos. Les éléments de tumbling avec saltos sont caractéristiques des exercices dynamiques, tout comme le bref contact entre partenaires et les phases d'envol.

Exercice combiné

Cet exercice doit contenir des éléments de type statique et des éléments de type dynamique. Éléments individuels de type statique et dynamique.



HISTORIQUE



La Gymnastique Acrobatique est une activité gymnique artistique, mélangeant chorégraphie, gymnastique au sol et pyramide humaine. Il consiste en la pratique de main à main acrobatique, enchaînements de portées, de chorégraphies et d'acrobaties sur un thème musical.

La Gymnastique Acrobatique naît dans les années 1950 en Europe de l'Est. C'est en 1973 que la discipline est normalisée, avec les 5 catégories de compétition que l'on connaît aujourd'hui: duo féminin, masculin et mixte, trio et quatuor.

En France, la Gymnastique Acrobatique voit le jour à la fin des années 1970. C'est en 1985 que la FFTS intègre la Gymnastique Acrobatique et devient à cette occasion la FFTSA (Fédération Française de Trampoline et de Sports Acrobatiques). Les fondateurs de la discipline sont Mathieu Roze (Freyning Merlebach) et Gérard Monin (Elbeuf).

La Gymnastique Acrobatique tient ses racines de l'Antiquité. De nombreuses sculptures et peintures de cette époque ont été trouvées dans divers lieux de la planète (on trouve des porteurs acrobatiques sur les fresques égyptiennes). Les plus anciennes datent de 8000 av. J.-C. Bien que l'on puisse trouver des traces d'acrobaties collectives dans certaines cultures traditionnelles ou dans les pratiques militaires.



Une discipline gymnique gracieuse et envoûtante



La gymnastique acrobatique peut être pratiquée par des gymnastes de différentes constitutions corporelles, caractéristiques et catégories d'âges. Cette discipline est idéale pour des athlètes en soif d'acrobatie et idéal pour des athlètes ayant pratiqué le trampoline ou le tumbling. La gymnastique acrobatique est composée de trois exercices différents, au sol, comprenant des éléments d'équilibre et de force ainsi que du tumbling et des sauts; ces exercices sont similaires à ceux pratiqués à la poutre, aux barres, au trampoline et au saut. Ils sont pratiqués en couples (duos) ou en groupes (trios, quatuors). Il y a des compétitions dans les catégories suivantes :



- Duo féminin
- Groupe féminin (trio)
- Duo masculin
- Duo mixte
- Groupe masculin (quatuor)



Coordonnées du club

© R.GALEZ

Comité Régional
Île-de-France

Art Masculin - Art Féminin - Rythmique - Aérobie - Trampoline - Tumbling - Acrobatique - Teamgym - Gymnase à la

CRIFGYM : 21 avenue Pierre Curie - 78210 St Cyr L'Ecole - 01 49 42 94 91 - contact@crif-ffgym.fr

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

Comité Régional
Île-de-France