



COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

WWW.CRIF-FFGYM.COM

BROCHURE TECHNIQUE

GYM RYTHMIQUE

COMITÉ RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

Saison
2025-2026



TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES	2
ORGANISATION CRIFGYM	3
COMPETITIONS	7
REGLEMENTATION GENERALE	23
PERFECTIONNEMENT	31
ACTIVITES DU POLE ESPOIR	36
FORMATIONS	38
CONTACTS	40
ANNEXES	43

ORGANISATION CRIFGYM



NOUVEAUTES 2025/2026

COMPETITIONS

- Programmes régionaux : Mise en conformité avec les programmes fédéraux.
- Nouvelle coupe formation : pour plus d'informations, voir la brochure CF IDF 2025/2026 (à paraître mi-septembre)
- La catégorie régionale individuel 7-9 ans n'existe plus, les compétitions pour cette tranche d'âge sont intégrées à la nouvelle coupe formation, il est possible de faire que le circuit compétitif en CF2.

PERFECTIONNEMENT

Nouveau dispositif RUCHES : 3 niveaux et 2 lieux. Pour plus d'informations se rendre page 29

FORMATIONS

- Pas de formation juges niveaux 2 et 3 cette saison (décision Commission Nationale Spécialisée).

DÉMATÉRIALISATION DES TICKETS D'ENTRÉE EN COMPÉTITION

Le Comité Régional Île-de-France de Gymnastique met en place cette saison la dématérialisation des billets d'entrée pour toutes les compétitions interdépartementales et régionales.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

- Tarif unique : 5 € par personne (entrée gratuite pour les licenciés FFG et les moins de 10 ans sur présentation d'un justificatif).
- Les billets seront disponibles exclusivement en ligne via la plateforme HelloAsso.
- Ouverture des ventes : 10 jours avant chaque événement.

POURQUOI CE CHANGEMENT ?

- Fluidifier l'entrée sur les sites de compétition
- Faciliter la gestion des flux
- Supprimer la billetterie physique à l'entrée pour plus de sécurité et de simplicité

OU ACHETER VOS BILLETS ?

Un lien spécifique sera communiqué aux clubs et disponible sur le site du CRIFGYM pour chaque compétition.

LES NIVEAUX DE PRATIQUE

INDIVIDUEL



Filière FEDERALE

Age	Niveau de Pratique	Dénomination	Programmes
7 à 9 ans	Débutant à Entraîné	ACCESSGYM GR	Éléments de base
	Débutant à Entraîné	CF1 et CF2	Éléments techniques simples
10 ans et +	Débutant	Régionale B individuel	Libre – diff. à 0,10
	Débutant à Initié	Régionale A individuel	Libre Code aménagé FFGym
	Initié à Entraîné	Fédérale Individuel	Libre Code aménagé FFGym



Filière PERFORMANCE

Age	Niveau de Pratique	Dénomination	Programmes
7 à 9 ans	Entraîné à Expert	CF3 et CF4	Éléments techniques évolués
8 à 9 ans	Entraîné à Expert	Nationale individuel	Libre - liste diff. imposées
10 à 11 ans	Entraîné à Expert	Nationale (B et C) individuel	Libre - liste diff. imposées
12 ans et +	Entraîné à Expert	Nationale (A, B et C) individuel	Toutes diff. code FIG



Filière ELITE

Age	Niveau de Pratique	Dénomination	Programmes
10 ans et +	Super Expert	Avenir, Espoir, Junior, Sénior	CdP FIG (sauf Avenir)

ENSEMBLE OU EQUIPE



Filière FEDERALE

Age	Niveau de Pratique	Dénomination	Programmes
7 à 9 ans	Débutant à Initié	Régionale B Ensemble	Libre – diff. à 0,10
	Initié à Entraîné	Régionale A Ensemble	Libre – diff. à 0,10
10 ans et +	Débutant à Initié	Régionale Ensemble	Libre – diff. à 0,10
	Débutant à Initié	Régionale B Duo/Trio	Libre – diff. à 0,10
	Initié à Entraîné	Fédérale B et C	Libre – diff. à 0,10
	Initié à Entraîné	Fédérale A	Libre – diff. à 0,20 ou 0,3 selon le tableau du code aménagé Fed



Filière PERFORMANCE

Age	Niveau de Pratique	Dénomination	Programmes
7 à 9 ans	Entraîné à Expert	Nationale Ensemble ou duo	Toutes diff. code FIG
10 ans et +	Entraîné à Expert	Nationale Équipe, Ensemble ou Duo	Toutes diff. code FIG



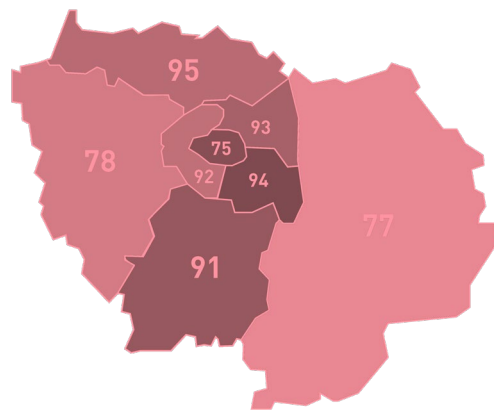
Filière ELITE

Age	Niveau de Pratique	Dénomination	Programmes
10 ans et +	Super Expert	Ensemble France	Code FIG

L'ORGANISATION TERRITORIALE REGIONALE FRANCILIENNE



CARTOGRAPHIE DEPARTEMENTALE



CARTOGRAPHIE INTERDEPARTEMENTALE

Variable selon les programmes

COMPETITIONS



GENERALITES

LES CIRCUITS COMPETITIFS

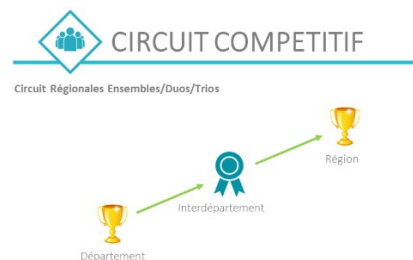


Il est délivré un Titre

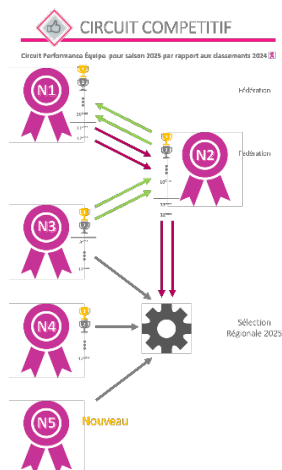
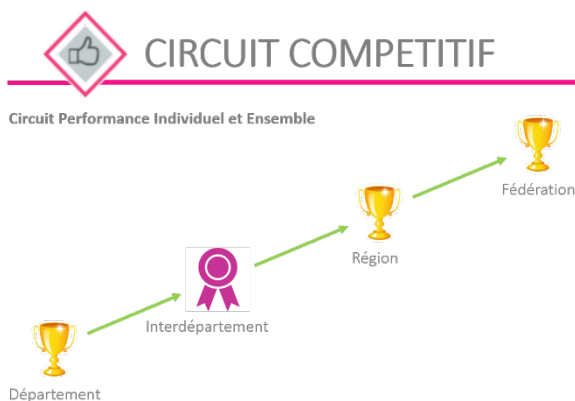


Pas de titre, seulement un palmarès

FILIERE FEDERALE INDIVIDUEL ET ENSEMBLES/DUOS

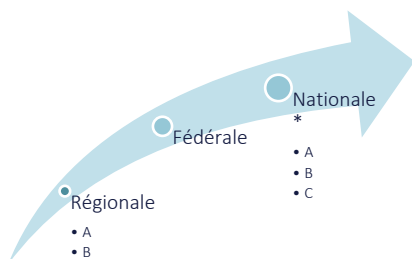


FILIERE PERFORMANCE INDIVIDUEL ET ENSEMBLES/DUOS/EQUIPES

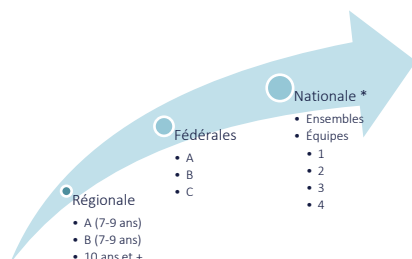


DÉCLINAISON DES DIFFÉRENTS NIVEAUX

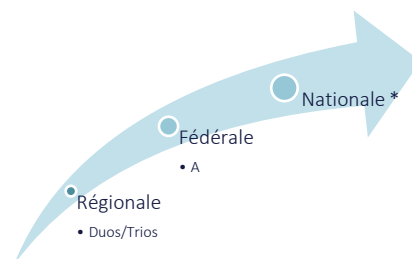
Les Individuels



Les Ensembles



Les Duos



***Finalité Nationale pour toutes les tranches d'âges hors 7-8-9 ans**

LES POSSIBILITES D'ENGAGEMENT

CONCORDANCE DES NIVEAUX DE PRATIQUE ENS/DUO/INDIV

Type	Filière	Catégorie	Possibilités (Lire en vertical)				
Individuels	Elite	Elite					
	Performance	Nationale A					
		Nationale B					
		Nationale C					
	Fédérale	Fédérale					
		Régionale A					
		Régionale B					
Ensembles	Performance	Nationale équipe					
		Nationale Ensemble	1 seule ELITE				
		Nationale Duo	1 seule ELITE				
	Fédérale	Fédérale A					
		Fédérale B					
		Fédérale C					
		Fédérale A Duo					
		Régionale Ensemble				1 seule REG A	1 seule REG A
		Régionale Duo/Trio				1 seule REG A	1 seule REG A

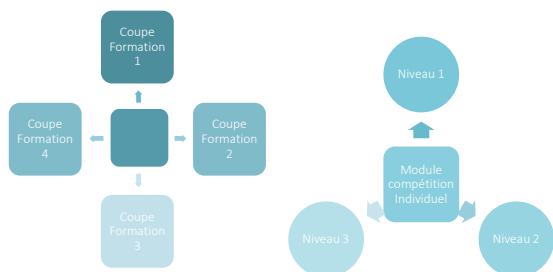
COMPÉTITIONS PROPOSEES AUX 7-8-9 ANS



Filière FEDERALE



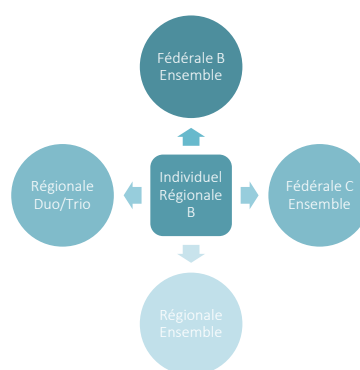
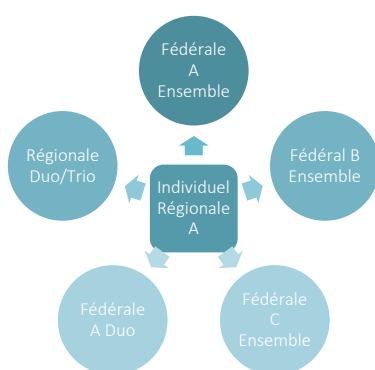
Filière PERFORMANCE INDIVIDUEL



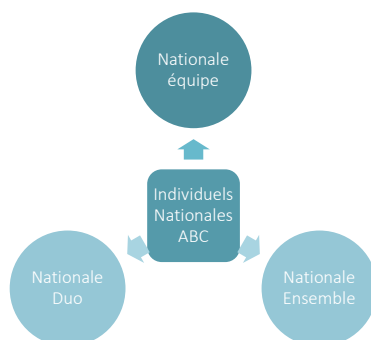
COMPÉTITIONS PROPOSEES AUX 10 ANS ET +



Filière FEDERALE



Filière PERFORMANCE INDIVIDUEL



TABLEAUX SYNOPTIQUES

INDIVIDUELS

Catégories Titre de la Compétition		7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans et +
		2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004 et avant
	Nationale		BAL														
	Régionale A*				BAL												
							BAL										
								RUB									
										CER							
													Libre				
																	Libre
	Régionale B				CER												
							BAL										
								BAL									
										Libre							
													Libre				
																	Libre

* Finalité Interdépartementale

ENSEMBLES & DUOS ET DUOS/TRIOS

Catégories Titre de la Compétition		7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
		2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008 et avant

	Régionale A ensemble	CER											
	Régionale B ensemble	Mains Libres											
	Régionale Ensemble				BAL								
					CER								
					BAL								
					MAS								
	Régionale Duo/Trio *				CER								
					BAL								
					MAS								
					CER								

* deux duos ou deux duos/trios par club par catégorie

CALENDRIERS 2025/2026

CALENDRIER DES COMPETITIONS

	INDIVIDUELS						EQUIPE-ENSEMBLE-DUO-TRIO			
	ELITE	NATIONALE A/B/C	FEDERALE	REGIONALE A	REGIONALE B	COUPES FORMATIONS	NATIONALE	FEDERALE A	FEDERALE B FEDERALE C	REGIONALE
Ouverture pré-engagements		Pas de pré-engagement			1 ^{er} octobre 2025	Pas de pré-engagement	1 ^{er} octobre 2025			
Dates limites pré-engagements					15 novembre 2025		15 novembre 2025			
Ouverture engagements		1 ^{er} sept 2025			1 ^{er} octobre 2025	1 ^{er} octobre 2025	1 ^{er} octobre 2025			
Dates limites engagement		30 sept 2025			15 décembre 2025	15/12/2025	15 décembre 2025			
Départements		Voir les brochures techniques départementales				CF 2 : Cf brochures techniques départementales	Voir les brochures techniques départementales			
Inter départements		15 et 16 nov 2025 22 et 23 nov 2025			21 et 22 mars 2026	8 fév 2026 et 7 juin 2026	21 et 22 mars 2026	21 et 22 mars 2026	14 et 15 mars 2026	14 et 15 mars 2026
Région		13 et 14 Déc 2025					18 et 19 avril 2026*	16 et 17 mai 2026	11 et 12 avril 2026	16 et 17 mai 2026**
France	29 au 31 mai 2026	30, 31 janvier et 1 ^{er} février 2026					29 au 31 mai 2026	13 et 14 juin 2026	9 et 10 mai 2026	

* Attention il s'agit du 1^{er} weekend des vacances scolaires. **Attention il s'agit du weekend de l'ascension.

INDIVIDUELS NATIONALES 10 ET 11 ANS

TESTS PHYSIQUES OBLIGATOIRES

Comptant pour les qualifications des Avenir lors de la sélection régionale

- Public : 10 et 11 ans NATIONALE qualifié(e)s au championnat régional individuels de décembre 2025
- Lieu : Evry
- Date : Mercredi 3 décembre 2025
- Horaires : après-midi de 13h à 15h30

PROGRAMMES

GENERALITES TECHNIQUES

MUSIQUES

Musiques : voir code de pointage en vigueur

TEMPS DES ENCHAINEMENTS

	Filière	Dénomination	Tps
Ensembles/Duos	 Performance	Équipe Nationale	2'15" à 2'30"
		Ensemble Nationale	2'00" à 2'30"
		Ensemble Nationale 7-9 ans	1'45" à 2'00"
		Duo Nationale (dont 7-9 ans)	1'45" à 2'00"
	 Fédérale	Fédérale A Ensemble	1'45" à 2'00"
		Fédérale B Ensemble	1'30" à 1'45"
		Fédérale C Ensemble	1'45" à 2'00"
		Fédérale A Duo	1'30" à 1'45'
		Régionale A Ensemble 7-9 ans	1'30" à 1'45"
		Régionale Ensemble, Duo/Trio, Régionale B 7-9 ans Ensemble	1'30" à 1'45"
Individuels	 Elite	Elite	1'15 à 1'30
	 Performance	Nationales A, B, C	1'00" à 1'30"
		Nationale 8-9 ans	
	 Fédérale	Fédérale, Régionales A et B	

GUIDE POUR PARAMETRER LES MUSIQUES DANS DJGYM

Ecran DJGYM :

DÉTAIL D'UNE MUSIQUE

Dernière modification 22/04/2024 16:24

Discipline GR
Appareil ? Cerceau

☐ Individuel
☐ Equipe
☐ Ensemble

Type d'engagement *

Fichier * Aucune musique.

Titre du morceau *
Auteurs / Interprètes *
Maison d'édition *

Attention, si la catégorie du licencié ou de l'ensemble est « Engin Libre », veuillez à bien choisir cet engin à l'association de la musique

Paramétrages DJGYM		
Programmes	Appareil	Type d'engagement
Indiv avec « choix entre 2 engins »	Engin Libre	Indiv
Indiv avec « engin libre »	Engin Libre	Indiv
Ensemble avec 2 ou 3 types d'engin	Multi Engin	Ensemble
Ensemble Reg B 7-9 ans	Mains Libres	Ensemble
Indiv équipe Nationale	Engin Libre	Individuel
Ensemble équipe Nationale	Engin correspondant à la brochure	Ensemble

NE JAMAIS UTILISER « EQUIPE » EN TYPE D'ENGAGEMENT EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Les noms des fichiers ne doivent pas comporter d'accents ni de caractères spéciaux

Insérer toujours un blanc de 1 à 2 secondes avant le début de l'enregistrement (signal sonore ou musique)

TELECHARGEMENT DES MUSIQUES SUR DJGYM

Les musiques doivent être téléchargées via DJGYM, au plus tard 7 jours avant la compétition

PROGRAMME INDIVIDUEL 7-9 ANS

			
PUBLIC	NIVEAU	FINALITÉ	ÉCHÉANCES
Gymnast(e)s né(e)s de 2019 à 2017	4 niveaux - CF1 : Clubs - CF2 : Départements - CF3-CF4 : Région	Maintien des 2 étapes de CF pour niveaux 2, 3 et 4 Niveau 4 : dep – interdep – région + challenge ruche	Engagement : 1er oct. 2025 Compétitions : Fév.. à Juin.

PROGRAMMES et NOTATIONS :

Contenu détaillé des niveaux 2, 3 et 4 à retrouver dans la brochure régionale coupe formation.

Niveaux	Engin	Module formation	Module compétitif	
Niveau 1 (CF1)	Organisation à l'initiative des clubs			
Niveau 2 (CF2)	Ballon	<u>Etape 1 :</u> • 6 tests physiques • Tests techniques (ruban /cerceau) <u>Etape 2 :</u> Tests techniques (corde/ massues)	<u>Etape 1 :</u> enchaînement M.L libre sur 1 praticable entier <u>Etape 2 :</u> • enchaînement M.L libre sur 1 praticable • enchaînement au ballon sur 1/2 praticable sur une musique imposée ou un enchaînement imposé en fonction des départements.	45 sec à 1 min
Niveau 3 (CF3)		<u>Etape 1 :</u> • 10 tests physiques • Tests techniques (ruban /cerceau) <u>Etape 2 :</u> Tests techniques (corde/ massues)	<u>Etape 1 :</u> enchaînement M.L libre sur 1 praticable entier <u>Etape 2 :</u> • enchaînement M.L libre sur 1 praticable entier • Un enchaînement au ballon sur 1/2 praticable sur une musique imposée.	1min à 1min 15
Niveau 4 (CF4)		<u>Etape 1 :</u> • 10 tests physiques • Tests techniques (ruban /cerceau) <u>Etape 2 :</u> • Tests techniques (corde/ massues) • Tests difficultés corporelles	Module compétitif (National 8-9 ans) : départ – interdep – région • Un enchaînement M.L libre sur 1 praticable entier • Un enchaînement au ballon sur 1 praticable entier Voir contenu sur la lettre FFGYM 2025-2026 (page 4)	1min à 1min 30

ENGAGEMENTS PROGRAMME INDIVIDUEL 7-9 ANS

Niveau 1 et 2 : possibilité de s'engager uniquement sur le module compétition.

Niveau 3 et 4 : obligation de passer le programme en entier (module compétition et formation). Une fois le module formation validé, l'année suivante il est possible d'effectuer que le module compétitif uniquement.

Pour les gymnastes nées en 2019 possibilité en niveau 1 et 2 de ne présenter que l'exercice ML.

- **Rappel** : Engagement en **national 8-9 ans** possible si suivi du programme complet CF3 ou CF4 en parallèle ou ruban jaune validé (CF4).

Pour les gymnastes en **nationale 8-9 ans** possibilité de participer au « **challenge ruche** » qui aura lieu le week-end de la compétition régionale des ensembles nationaux 18 et 19 avril 2026.



Challenge Ruche - programme

- Un enchaînement M.L libre de 1min à 1min 30
- Un enchaînement au ballon de 1min à 1min 30
- Un enchaînement aux massues de 1min à 1min 30

Voir contenu sur la lettre FFGYM 2025-2026 (page 4)

REGIONALE A INDIVIDUEL

PUBLIC	NIVEAU	FINALITÉ	ÉCHÉANCES
Non qualifié en finale nationale individuel fédérale Non engagé en 24/25 en national et +	Inférieur au fédéral individuel	Interdépartementale	Engagement : 30 sept. 2025 Compétitions : Oct. à Nov.

PROGRAMMES et NOTATIONS :

Les R aménagées n'existent plus

Catégorie	Engin	DB	DA	R	 1mn à 1mn30 Diff Corpo : Code aménagé FFGym Diff Engin : Code aménagé FFGym Artistique : Code aménagé FFGym Exécution : Code aménagé FFGym
10/11 ans	Ballon	4 max Comptabilisées	8 max Ordre chronologique	2 max	
12/13 ans	Ballon	4 max Comptabilisées	8 max Ordre chronologique	2 max	
14/15 ans	Ruban	5 max Comptabilisées	8 max Ordre chronologique	2 max	
16/17 ans	Cerceau	5 max Comptabilisées	10 max Ordre chronologique	3 max	
18/21 ans	Libre	5 max Comptabilisés	10 max Ordre chronologique	3 max	
22 ans et +	Libre	5 max Comptabilisées	10 max Ordre chronologique	3 max	

La notation et les pénalités éventuelles en DB et DA sont celles du Code FFGYM Aménagé.

REGIONALE B INDIVIDUEL

PUBLIC	NIVEAU	FINALITÉ	ÉCHÉANCES
Non qualifié en finale nationale individuel fédérale Non engagé en 24/25 en national et +	Inférieur au régionale A individuel	Interdépartementale	Engagement : 15 déc. 2025 Compétitions : Fév. à Mars

PROGRAMMES et NOTATIONS :

Catégorie	Engin	DB	DA	R	 1mn à 1mn30
10/11 ans	Cerceau	3 max Comptabilisées	6 max Ordre chronologique	1 max (Pas de minimum)	 Diff Corpo : 0,10 pour 10/17 ans 0,20 pour 18 ans et + Diff Engin : Code aménagé FFGym Artistique : Code aménagé FFGym Exécution : Code aménagé FFGym
12/13 ans	Ballon	3 max Comptabilisées	6 max Ordre chronologique	1 max (Pas de minimum)	
14/15 ans	Ballon	4 max Comptabilisées	6 max Ordre chronologique	1 max (Pas de minimum)	
16/17 ans	Libre	4 max Comptabilisées	8 max Ordre chronologique	1 max (Pas de minimum)	
18 ans et +	Libre	4 max Comptabilisées	8 max Ordre chronologique	1 max (Pas de minimum)	

La notation et les pénalités éventuelles en DB et DA sont celles du Code FFGYM Aménagé.

REGIONALE ENSEMBLE

			
PUBLIC	EFFECTIF	FINALITÉ	ÉCHÉANCES
Gymnastes à partir de 7 ans Pas de niveau CF exigé	Exercice en Ensemble de 4 à 6 gymnastes dont les remplaçant.es	Régionale	Engagement : 15 déc. 2025 Compétitions : Fév. à Mai

CR Interdite / Min 1CC et 1 C double flèche				
Catégorie	Engin	DB	DA	 1mn30 à 1mn45
REG B 7/8 ans	Mains Libres	3 max	4 min à 7 max (CR autorisées)	 Diff Corpo : Valeur 0,10
REG B 7/9 ans	Mains Libres	3 max	4 min à 7 max (CR autorisées)	
REG A 7/8 ans	Cerceaux	3DB + 1DE	4 min à 7 max	Risque interdit  Diff Engin : Code aménagé FFGym
REG A 7/9 ans	Cerceaux	3DB + 1DE	4 min à 7 max	
REG 10/11 ans	Ballons	3DB + 1DE	4 min à 7 max	 Artistique : Code aménagé FFGym
REG 13 ans et -	Cerceaux	3DB + 1DE	4 min à 7 max	
REG 15 ans et -	Ballons	3DB + 2DE	4 min à 7 max	★★★ Exécution : Code aménagé FFGym
REG TC*	Massues	3DB + 2DE	4 min à 7 max	

La notation et les pénalités éventuelles en DB et DA sont celles du Code FFGYM Aménagé.

*** Par manque d'effectif les catégories -17 et TC ont été regroupées.**

REGIONALE DUO /TRIO

			
PUBLIC	EFFECTIF	FINALITÉ	ÉCHÉANCES
Gymnastes de 10 ans et + Non engagé en 24/25 en Fédéral et +	Exercice en Ensemble de 2 à 3 gymnastes dont les remplaçant.es	Régionale	Engagement : 15 déc. 2025 Compétitions : Fév. à Mai

 **Restriction : maximum deux Duos/Trios par catégorie, par club peuvent être engagés**

CR Interdite / Min 1CC et 1 C double flèche				
Catégorie	Engin	DB	DA	 1mn30 à 1mn45
REG 10/11 ans	Cerceaux	3DB + 1DE	4 min à 7 max	 Diff Corpo : Valeur 0,10 Risque interdit  Diff Engin : Code aménagé FFGym  Artistique : Code aménagé FFGym  Exécution : Code aménagé FFGym
REG 13 ans et -	Ballons	3DB + 1DE	4 min à 7 max	
REG 15 ans et -	Massues	3DB + 2DE	4 min à 7 max	
REG TC	Cerceaux	3DB + 2DE	4 min à 7 max	

La notation et les pénalités éventuelles en DB et DA sont celles du Code FFGYM Aménagé.

ENSEMBLES FILIERE PERFORMANCE

NATIONALE ENSEMBLE ET DUO – 7/9 ANS

			
PUBLIC	EFFECTIF	FINALITÉ	ÉCHÉANCES
Gymnastes de 7 à 9 ans Gymnaste « Nationale » Individuel Pas de niveau CF exigé, mais à présenter en parallèle de l'ensemble	Exercice en Ensemble de 4 à 5 gymnastes (+ 1 remplaçant.e autorisé.e) Exercice en Duo de 2 gymnastes (+ 1 remplaçant.e autorisé.e)	Régionale	Engagement : 15 déc. 2025 Compétitions : Fév. à Mai

PROGRAMMES et NOTATIONS :

Voir Lettre FFGym GR 2025-2026 Page 5



EQUIPE REGIONALE REVUE D'EFFECTIF JEUNESSE

TESTS DE SELECTION

- **Public** : Gymnastes engagés.es dans la catégorie Individuel « Nationale » 10 ou 11 ans.
- **Organisation** : En 3 étapes : 1 test + 1 stage d'une journée + 1 test

PROTOCOLE REGIONAL de CONSTITUTION de L'EQUIPE ILE-DE-FRANCE :

Il est à présent à l'initiative de chaque club de proposer et d'engager ses gymnastes 10 et 11 ans pour ces tests.

Première étape de la sélection :

- **Type** : test noté en conditions de compétition (2 enchaînements notés par un jury complet)
- **Inscription** : chaque club peut inscrire ses gymnastes sur Engagym pour participer à ce test
- **Objectif** : sélectionner 6 gymnastes
- **Modalité** : Cet évènement est un test pas une compétition, il n'y aura pas de sélection sèche. Les notes obtenues lors des passages ainsi que le potentiel et la qualité du contenu technique de la gymnaste seront pris en compte. Sélection annoncée après réunion de concertation des juges et des membres de la commission PAS
- **Obligation** : Le club s'engage à fournir un juge de niveau 3 minimum

Deuxième étape de la sélection :

- **Type** : stage d'observation
- **Objectif** : évaluer les 6 gymnastes qui constitueront l'équipe

Troisième et dernière étape de la sélection :

- **Type** : test noté en condition de compétition (2 enchaînements)
- **Objectif** : définir les 4 gymnastes titulaires et les 2 gymnastes remplaçantes
Modalités : tout comme le test précédent, les notes obtenues lors des passages ainsi que le potentiel et la qualité du contenu technique de la gymnaste seront pris en compte)
- **Jury** : juges convoqué.es pris.es en charge par le CRIFGYM.

1^{er} Test

- **Lieu** : Centre Sportif Jean-Louis MOULIN, rue Montespan, 91000 EVRY-COURCOURONNE
- **Date** : dimanche 19 octobre 2025
- **Horaires** : 9h00 à 12h30

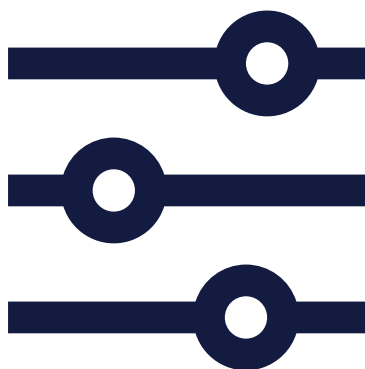
Journée de stage

- **Lieu** : Centre Sportif Jean-Louis MOULIN, rue Montespan, 91000 EVRY-COURCOURONNE
- **Date** : lundi 20 octobre 2025
- **Horaires** : 9h00 – 17h30

2^{ème} Test

- **Lieu** : à définir
- **Date** : Weekend des interdep indiv, November 2025, Samedi matin
- **Horaires** : 9h00 à 12h

REGLEMENTATION GENERALE



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 de moins d'un an doit être renseignée sur la licence.

QUAND S'ENGAGER

Attention : les pré-engagements ne dispensent pas des engagements nominatifs

DATES LIMITES DES ENGAGEMENTS CF3 et CF4 – (CF2 voir brochure départementale)

Oct. 2025	01/10/2025	Ouverture des engagements nominatifs (pas de pré-engagements)
Déc. 2025	15/12/2025	Clôture des engagements

DATES LIMITES DES ENGAGEMENTS INDIVIDUELS NAT, FED et REG A

Sept. 2025	01/09/2025	Ouverture des pré-engagements et engagements nominatifs
Sept. 2025	30/09/2025	Clôture des engagements

DATES LIMITES DES ENGAGEMENTS ENSEMBLES et INDIV REG B

Oct. 2025	01/10/2025	Ouverture des pré-engagements et des engagements nominatifs
Nov. 2025	15/11/2025	Clôture des pré-engagements
Déc. 2025	15/12/2025	Clôture des engagements

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 :

e acquitée	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 dans l'application ENGAGYM
- 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.

REGLEMENTATION CONCERNANT LES 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/Trio : 25,00 €	*sauf accord préalable avec le responsable des juges de la compétition

CERTIFICAT MEDICAL

- À fournir en pièce jointe lors de la déclaration sur l'Extranet ou
- À envoyer **UNIQUEMENT** par mail à Mme Danièle AYL : daniele-ayel@crif-ffgym.fr, au plus tard le mardi suivant la compétition. Indiquer le club, la catégorie et le niveau de la gymnaste concernée.

QUAND ET COMMENT REGLER SES ENGAGEMENTS

- Niveaux Interdépartemental et Régional (CRIFGYM)
 - a. Le paiement des engagements s'effectue **à réception de facture.**
 - 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

	COMPETITIONS INTERDEPARTEMENTALES	COMPETITIONS REGIONALES
Individuel+Challenge RUCHE	11 €	19 €
Module compétition CF 3/4	11 €	--
CF3 – CF4 (Tous les Modules)	6 €	--
Duos/Trios	17 €	21 €
Ensembles FEDERALE	22 €	24 €
Ensembles PERFORMANCE	22 €	24 €

SECTEUR JUGEMENT

OBLIGATIONS DU JUGE :

- Être en possession de la licence de la saison en cours
- Juger 1 fois dans l'année
- Être à jour des recyclages
- Être présent à la réunion de juge (visio ou présentiel)
- Vérifier auprès des responsables de son club ou du club pour lequel il va officier, que son engagement a bien été réalisé dans Engagym pour la mise à jour de son e-carnet
- Être en tenue officielle
- Réviser les catégories concernées
- Un bon juge et un bon entraîneur doivent posséder : (pour se les procurer voir annexes)
 - La brochure technique FFG GR de l'olympiade en cours
 - La lettre FFGYM GR de la saison en cours
 - La brochure technique G.R. de l'Ile de France de la saison en cours
 - Le code de pointage G.R. – édition en vigueur – et les lettres de la FIG
 - La brochure des Coupes Formations de la saison en cours

OBLIGATIONS DU CLUB :

- Un à 2 juges par club sont obligatoires selon la configuration de la compétition. Un club peut présenter un juge différent à chaque rotation.
- En Interdépartemental et en région, les juges de niveaux 3 et 4 seront prioritaires.
- Note : Les jurys peuvent être modifiés après parution. Consulter régulièrement les sites pour d'éventuelles modifications.
- Absence de Juge : Amende (250 € aux niveaux Interdépartemental et régional d'Ile de France), sinon l'équipe ou l'ensemble ou le duo/trio ou l'individuel ne concourt pas et des sanctions sont possibles pour la saison suivante (référence au cahier des charges des compétitions Régionales téléchargeable sur le site de la Région IDF).
- Présence dans les jurys : obligation de présenter un juge durant toute la durée de la demi-journée de présence de gymnastes.
- L'organisation de la compétition peut amener un juge à noter une catégorie dans laquelle il n'y a aucune gymnaste de son club. Les juges peuvent être inclus dans les jurys le même jour de présence que les gymnastes de son club. Toutefois, cela peut être à des heures différentes.
- Constitution des jurys en finale nationale : Voir Brochure Technique Nationale

ENGAGER DES JUGES

QUAND ENGAGER DES JUGES

- Pour les compétitions interdépartementales et régionales, il sera demandé à chaque club d'engager son juge avant la date de forclusion de la compétition concernée.
- *Conseil : engagez vos juges le plus tôt possible. Engagym sera ouvert pour les juges dès la création des évènements.*

DATES LIMITES (CONSEILLEES pour les Dept) DES ENGAGEMENTS DES JUGES EN COMPETITION	
Chpt Départemental Indiv NAT, FED et REG A	29/09/2025
Chpt Interdépartemental Indiv NAT, FED et REG A	03/11/2025 et 10/11/2025
Chpt Régional Indiv NAT, FED et REG A	01/12/2025
Chpt Départemental Ens NAT, TFA, TFB, TFC et REG	26/01/2026
Chpt Interdépartemental Ens TFB, TFC et REG	01/03/2026
Chpt Interdépartemental Ens NAT, TFA et Indiv REG B	08/03/2026
Chpt Régional Ens TFB et TFC	29/03/2026
Chpt régional Ens NAT	05/04/2026
Chpt Régional Ens TFA et REG	02/05/2026

COMMENT ENGAGER DES JUGES

- **Engagement en compétition : Impérativement s'engager via Engagym.**
- La ligne est la même que celle de la compétition concernée

Ne pas attendre que le dossier de la compétition soit diffusé, vous pourrez **engager vos juges dès que la compétition apparait dans Engagym. Les dates butoirs sont celles indiquées dans le tableau précédent.** Des courriels vous annonçant l'ouverture et la fermeture des engagements des juges vous seront envoyés.

C'est le responsable qui élabore les jurys. Les juges n'ont pas le choix de lieux, de catégories, ni d'affectation dans les différentes rubriques de jugement (DB, DA, ART, EXE). Ils sont positionnés en fonction de leur niveau.

Si un club est présent dans une seule catégorie d'une demi-journée, il devra néanmoins fournir un juge durant toute la durée de cette demi-journée. Et cela même si l'inscription du juge n'a été faite que sur cette catégorie.

Exemple :

Un club a engagé 3 gymnastes FED indiv 10/11 ans et 1 gymnaste FED indiv 14/15 ans

Les horaires de la compétition seraient :

- 9h30 – 10h30 FED 12/13 ans*
- 11h10 – 12h00 FED 10/11 ans*
- 12h40 – 13h15 FED 14/15 ans*

Le club a engagé un juge de 11h10 à 12h00 et de 12h40 à 13h15.

Le responsable des juges pourra demander au club de fournir un juge de 9h30 à 10h30. Il ne sera pas possible de dire : « vous avez commis une erreur, je n'ai pas engagé de juge sur la première rotation ».

Par suite des abus de certains clubs par rapport aux juges non fournis cette année, le comité technique appliquera les amendes systématiquement en cas d'absence de juge non justifiée par un document (convocation, certificat médical).

Les justificatifs d'absence devront être **envoyés à la responsable** des juges de la compétition **et à Danièle AYL** (danièle-ayel@crif-ffgym.fr), au plus tard le mardi suivant 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 €

INFORMATIONS GENERALES

CONTROLE DES LICENCES

- La licence avec photo sera contrôlée lors de toutes les compétitions (papier ou e-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) :

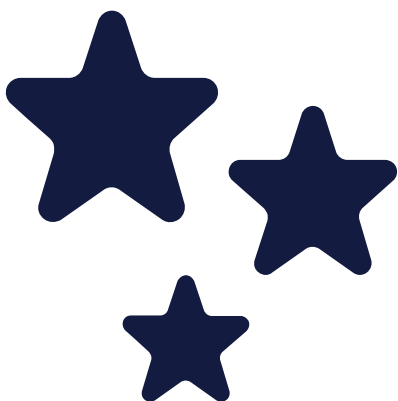
- Déclaration sur l'honneur
 - Paiement d'une amende de 10,00€
 - Disqualification et amende de 160€ en cas de fausse déclaration
-
- Autres cas

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

TARIFS D'ENTREE EN COMPETITION :

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

PERFECTIONNEMENT





RUCHE SAISON 2025-2026

Le dispositif des Ruches accompagne les gymnastes prometteuses dans un cadre d'entraînement renforcé, en complément de leur club. Il est structuré en trois niveaux :



1

NIVEAU 1

25 gymnastes (2 lieux)

2h30 de cours +
1h00 de danse

450€

2

NIVEAU 2

8 gymnastes

5h00 de cours +
2h30 de danse

850€

3

NIVEAU 3

6 gymnastes

11h00 de cours +
2h30 de danse

2800€



SÉLECTION

Les critères d'entrée dans les Ruches sont établis par la référente PAS GR, en lien avec les entraîneurs du pôle Espoirs, les résultats observés lors des tests et stages DRA. Le test d'intégration des Ruches a lieu courant avril / mai

INTERVENANTES

Julie Duboc, Tatiana Tchenicheva, Chloé Digard, Coralie Alvarez, Lolita Kudriavtseva, Tatiana Seliverstova, Iryna Nekhoroshkova, Laëtitia Sauzède,

Responsable du DRA GR en Île-de-France : Laëtitia Sauzède



06 20 60 24 02



laetitiasauzede@gmail.com

INSCRIPTION RUCHE 2026-2027

TESTS DE RECRUTEMENT : « RUCHE » SAISON 2026-2027

- Public : Gymnastes désirant intégrer le programme « Ruche » - nés en 2017-2018-2019
- Lieu : Centre Sportif Jean-Louis MOULIN, rue Montespan, 91000 EVRY-COURCOURONNE
- Date : samedi 4 avril 2026
- Horaires : 9h à 12h30

INSCRIPTIONS :

- Après du CRIFGYM sur convocation à l'issue de test

STAGES P.A.S.

DATES

- **Stage n°1 d'automne**

- **Public** : sur convocation CRIFGYM
- **Dates** : lundi 20 octobre au mercredi 22 octobre 2025
- **Lieu** : Centre Sportif Jean-Louis MOULIN, rue Montespan, 91000 EVRY-COURCOURONNE
- **Horaires** : de 9h00 à 17h30
- **Modalité** : avec hébergement

- **Stage n°2 d'hiver**

- **Public** : sur convocation CRIFGYM
- **Dates** : du lundi 23 février au mercredi 25 février 2026
- **Lieu** : Centre Sportif Jean-Louis MOULIN, rue Montespan, 91000 EVRY-COURCOURONNE
- **Horaires** : de 9h00 à 17h30
- **Modalité** : avec hébergement

- **Stage n°3 de printemps**

- **Public** : sur convocation CRIFGYM
- **Dates** : du lundi 20 avril au mercredi 22 avril 2026
- **Lieu** : Centre Sportif Jean-Louis MOULIN, rue Montespan, 91000 EVRY-COURCOURONNE
- **Horaires** : de 9h00 à 17h30
- **Modalité** : avec hébergement

INSCRIPTIONS

- L'inscription s'effectue après convocation via le site du CRIFGYM. Le lien sera inséré dans la convocation.



FILIERE PERFORMANCE

STAGE DE PERFECTIONNEMENT PERFORMANCE 7-9 ANS

- **Public** : gymnastes engagés dans le programme CF4 ou dans le programme 7-9 ans « nationale » individuels
- **Organisation** : sans hébergement

STAGE

- **Lieu** : Centre Sportif Jean-Louis MOULIN, rue Montespan, 91000 EVRY-COURCOURONNE
- **Date** : 21 et 22 février 2026
- **Horaires** : 9h30 – 17h30
- **Date limite d'inscription** : 30 janvier 2026

STAGE DE PERFECTIONNEMENT : INDIVIDUELS 10 ET 11 ANS NATIONALE A ET B FINALISTES

- **Public** : gymnastes de 10 et 11 ans des catégories « NATIONALES A et B », qualifiés à la finale de janvier 2025
- **Organisation** : sans hébergement
- **Lieu** : Centre Sportif Jean-Louis MOULIN, rue Montespan, 91000 EVRY-COURCOURONNE
- **Dates** : 20 et 21 décembre 2025
- **Horaires** : 9h30 – 17h30



FILIERE FEDERALE

-
- Chaque département est tenu d'organiser des regroupements en adéquation avec la Coupe Formation. Se reporter au plan d'action départemental.

STAGE DE PERFECTIONNEMENT : INDIVIDUELS QUALIFIES EN FINALE

- **Public** : Gymnastes individuel.les qualifiés à la finale de janvier 2026
- **Lieu** : à définir
- **Date** : Dimanche 21 décembre 2025
- **Horaires** : 9h à 18h

ACTIVITES DU POLE ESPOIR

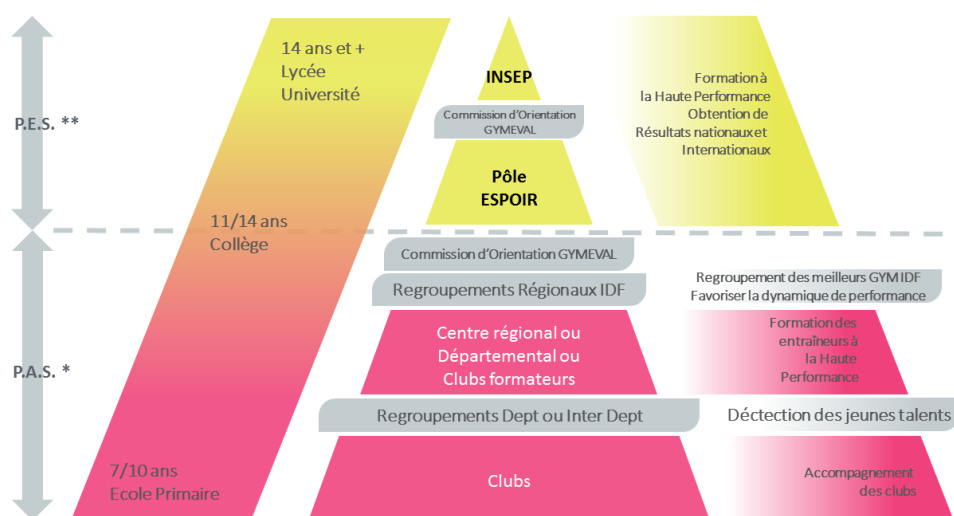


Le Pôle Espoir GR d'Île-de-France est situé au CREPS Île-de-France de Chatenay-Malabry (Centre de ressources et d'expertise pour la Performance Sportive).

Cette nouvelle organisation a permis des suivis scolaires et médicaux optimisés et de qualité, à limité et sécurisé les temps de trajets.

- La scolarité : Établissements scolaires et universitaires à proximité du CREPS.
- Le suivi médical : Au sein du CREPS dans un Centre de Santé.
- Hébergement et restauration : Internat et cantine au sein du CREPS.
- Entraînements : À Thiais, au CREPS et à Évry
- Transport des athlètes : Navettes (minibus avec chauffeur)
- Entraîneurs : Iryna Nekhoroshkova et Océane Charoy

PROJET DE PERFORMANCE FEDERAL – P.P.F.



P.A.S. : Programme d'Accession Sportive - P.E.S. : Programme d'Excellence Sportive

GYM-EVAL

- Lieu : CREPS
- Date : Mars 2026
- Horaires : 13h00 à 17h00
- Inscriptions : polegridf@gmail.com
- Programme : renseignements et informations dans la brochure technique FFG GR 2025-2026

FORMATIONS



CADRES ET JUGES

BROCHURE DES FORMATIONS

RECOMMANDATIONS

Toutes les informations sur les formations de juges et de cadres se trouvent dans la brochure des formations de la Région Île-de-France : [Site du Crifgym](#)

Seront organisées entre autres cette saison :

- Les formations de juges **niveau 1**
- Les recyclages niveau 1 (voir brochure départementale), 2 et 3
- Les formations d'aide-animateurs
- Les formations d'animateurs
- La formation professionnelle
- Les formations continues

Informations sur les Recyclages :

- Recyclage Niveau 1 : septembre (voir brochures départementales)
- *Recyclage Niveau 2 :*
 - Samedi 27 septembre 2025 de 9h00 à 18h00
 - Dimanche 28 septembre 2025 de 9h00 à 18h00
- *Recyclage Niveau 3 :*
 - Samedi 20 septembre 2025 de 9h00 à 18h00
 - Dimanche 21 septembre 2025 de 9h00 à 18h00

CONTACTS



COMITE TECHNIQUE REGIONAL

<i>Vice-Présidente</i>	Danièle AYL	06 60 46 39 31 daniele-ayel@crif-ffgym.fr
<i>Référente Technique Régionale GR</i>	Pascale ARNAUD	06 81 64 81 04 pascalearnaud@aol.com
<i>Responsable Secteur CF/PAS</i>	Laetitia SAUZEDE	06 20 60 24 02 laetitiasauzede@gmail.com
<i>Responsable Formation Cadres</i>	Manon LE BEHEREC	06 72 29 71 53 manon.lebeherrec@gmail.com
<i>Responsable des Juges</i>	Candice ORTHET	06 15 36 09 58 candice.orthet@laposte.net
<i>Secteur Formation Cadres</i>	Sophie BATUT	06 19 05 03 70 sobatut@gmail.com
<i>Secteur CF/PAS</i>	Marie DOMINGUES GONCALVES	06 67 87 38 19 mariemolinier@yahoo.fr
<i>Secteur CF</i>	Aurore HADET	06 58 68 24 59 aurore.hadet@gmail.com

<i>Conseillère Technique Régionale</i>	Muriel BRUNO	01 72 67 40 04 - 06 30 32 91 06 muriel-bruno@crif-ffgym.fr
<i>Assistante Administrative Technique et PAS</i>	Lucie MENNESSON	01 72 76 40 00 – 06 79 34 27 21 Lucie-mennesson@crif-ffgym.fr
<i>Superviseuse DRA Entraîneur Pôle Espoir GR IDF</i>	Océane CHAROY	06 12 19 88 99 Oceane-charoy@crif-ffgym.fr
<i>Entraîneur Pôle Espoir GR IDF</i>	Iryna NEKHOROSHKOVA	vitanik@mail.ru

CONTACTS REGIONAUX

<i>Délégué Technique Régional</i>	Jean-Yves CALLON	06 59 88 00 60 jycallon@sfr.fr
<i>Coordonnateur Équipe Technique Régionale</i>	Thomas THIBEDORE	06 50 33 46 63 Thomas.thibedore@ffgym.fr
<i>Coordonnateur Pôle Espoir</i>	Arnaud MUNOZ	06 85 19 43 98 Arnaud.munoz@ffgym.fr

COMITES TECHNIQUES DEPARTEMENTAUX

Paris – 75		
Responsable Technique, Jeunesse et CF	Anne-Sophie ANDRIESSE	06 82 10 74 59 - annesoi1971@gmail.com
Responsable Juges	Stéphanie GRIFFE	06 76 06 91 32 - stefgriffe@hotmail.fr
Seine et Marne - 77		
Responsable Technique	Marie YOUYOUTE	06 29 30 53 29 - marie.afg77@gmail.com
Responsable Juges	Noélie WENGLER	06 37 85 11 65 - noelie.wengler@outlook.com
Responsables Jeunesse et CF	Madeline JAUVAT	06 62 58 80 34 - madeline.agcgr@gmail.com
Yvelines - 78		
Responsable Technique, Jeunesse et CF	Manon LEBEHEREC	06 72 29 71 53 - manon.lebeherec@gmail.com
Responsable Juges et Formation de juges	Sophie DAVID	06 15.87.69.16 - juge.gr78@gmail.com
Responsable Cadres	Delphine BOURGEOIS	06 72 71 01 81 - delys@hotmail.fr
Essonne - 91		
Responsable Technique	Stéphanie LAGUET	06 71 11 49 96 – stephanie.laguete.gr@gmail.com
Responsable Jeunesse et CF	Marjorie GOLLION Stella IAFRATE	06 58 01 91 42 - gollion.marjorie@gmail.com 06 11 69 26 21 – stellaiafrate972@gmail.com
Responsable Juges GR	Marjorie GOLLION Stéphanie LAGUET	06 58 01 91 42 – cdgym91.marjoriegollion@gmail.com 06 71 11 49 96 – stephanie.laguete.gr@gmail.com
Responsable cadres GR	Stella IAFRATE Delphine DIGNEMENT	06 11 69 26 21 – stellaiafrate972@gmail.com 06 83 21 71 21 – dignement@yahoo.fr
Hauts de Seine - 92		
Responsable Technique et Juges	Aurélié BARON	06 15 04 87 07 - aurelie.baron78@gmail.com
Responsable Jeunesse et CF	Camille ROBIN	06 42 74 43 21 - camille.mrobin@gmail.com
Seine Saint Denis - 93		
Responsable Technique, Juges, Cadres, Jeunesse et CF	Mélodie PRIGENT	06 31 95 21 12 - meloprig@msn.com
Val de Marne – 94 (en attente de réorganisation officielle)		
Agent de Développement et Référent GR	Chrystel LE BOULZEC	06 10 17 54 57 - gr.cd94.ffgym@gmail.com
Responsable Technique et juges	Aurore HADET	06 58 68 24 59 - aurore.hadet@gmail.com
Responsable Cadres	Manon HUBERT	06 79 52 07 72 - manonhubert93@gmail.com
Responsable Jeunesse et CF	Octanse VEBER	0626253648 - octanseveber@gmail.com
Val d'Oise - 95		
Responsable Technique, Jeunesse et CF	Pascale ARNAUD	06 81 64 81 04 - pascalearnaud@aol.com
Responsable Cadres	Carole PISANI	06 73 62 56 44 - gym95.ffg@wanadoo.fr
Responsables Juges	Ingrid JACQUELET JACQUOT	07 69 74 33 73 - jacquelet.i@hotmail.com

ANNEXES



LIENS UTILES

Site du CRIFGYM :	www.crif-ffgym.com
Site de la FFGym :	www.ffgym.com
Facebook CRIFGYM :	www.facebook.com/CRIFGym
Facebook JUGES CRIFGYM :	cliquez ici
Site de la FIG :	https://www.gymnastics.sport/site/

OU SE PROCURER LA DOCUMENTATION TECHNIQUE ?

Code de pointage FIG	(Code FIG) Document de la FIG répertoriant et classant par valeur l'ensemble des éléments techniques corporels et engins de la gymnastique rythmique.	Télécharger sur le site de la FIG : https://www.gymnastics.sport/site/rules/#5
Lettres de la FIG	Vérifier régulièrement la parution	
Coupes Formations 1, 2, 3, et 4	Coupes Formations	Télécharger sur le site de la FFG : Brochure régionale sur le site CRIFGYM (à partir de septembre 2026)
Brochures techniques	Documents édités par la FFG décrivant l'ensemble des programmes et des règlements de la FFG	https://moncompte.ffgym.fr/Competition/Base_documentaire_competition/GR
Access Gym GR Général	Malette téléchargeable gratuitement	Télécharger sur le site de la FFG : https://moncompte.ffgym.fr/Evolugym/Educ/Access_Gym/GR_general

GLOSSAIRE

CF :	Coupe Formation
CIFF :	Centre Ile de France de Formation
CRIFGYM :	Comité Régional d'Île-de-France
CTR :	Conseillère Technique Régionale
DRA :	Dispositif Régional d'Accession au Haut Niveau
PAS :	Parcours d'Accession Sportif au Haut Niveau
FFG :	Fédération Française de Gymnastique
FIG :	Fédération Internationale de Gymnastique
POP :	Préparation Olympique Permanente
UEG :	Union Européenne de Gymnastique
PES :	Programme Excellence Sportive