



COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

BROCHURE TECHNIQUE

TUMBLING

COMITÉ RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

SAISON | 26
27



WWW.CRIF-FFGYM.COM



SOMMAIRE

1 ORGANISATION CRIFGYM

Les niveaux de pratique.....	3
Organisation des filières.....	3
Découpage territorial en TU	4

2 COMPÉTITIONS

Tableau synoptique.....	6
Calendriers.....	8
Programmes.....	9

3 PERFECTIONNEMENT

Secteur découverte.....	14
Secteur Elite	14

4 INFORMATIONS CADRES ET JUGES

Brochure Régionale des Formations.....	16
--	----

5 RÈGLEMENTATION GÉNÉRALE

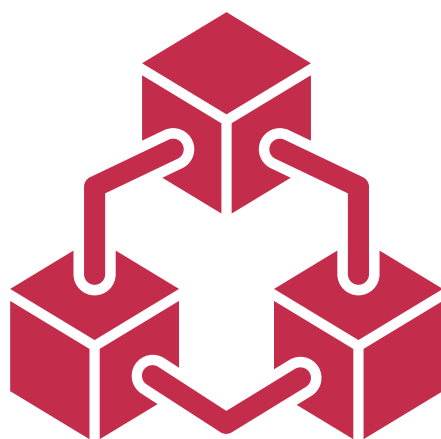
Engagements.....	18
Bons de soutien.....	20

6 CONTACTS

Comité Technique Régional.....	22
Contacts régionaux	22

7 ANNEXES

Liens utiles	24
Où se procurer la documentation technique	24

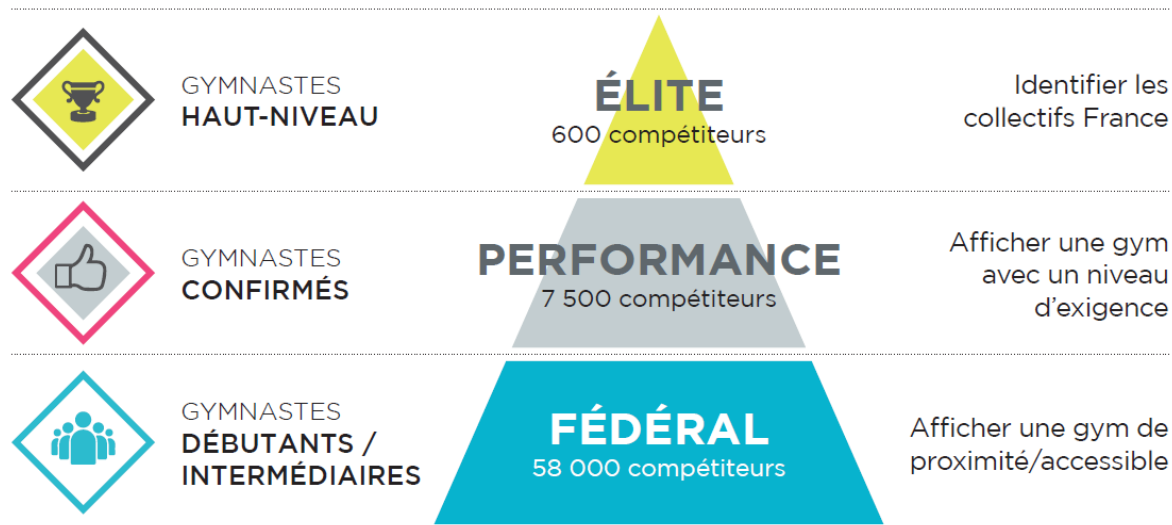


1 ORGANISATION

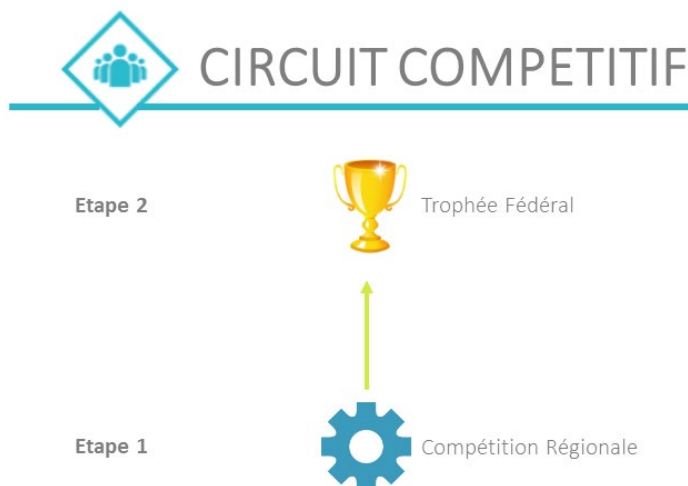
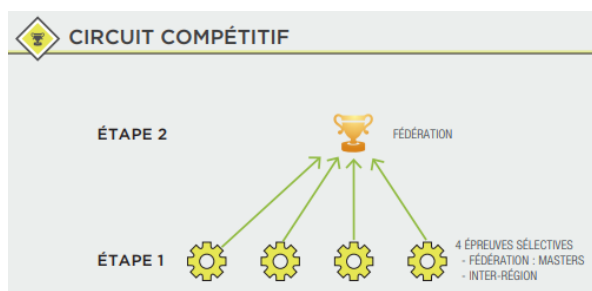
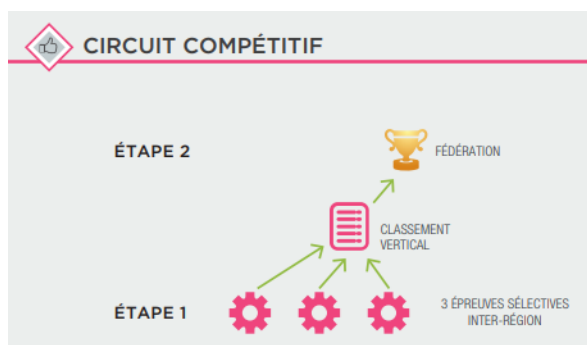
■ CRIFGYM

SYSTÈME COMPÉTITIF

NIVEAUX DE PRATIQUE



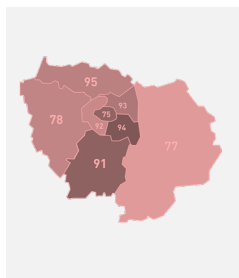
ORGANISATION DES FILIERES



DECOUPAGE TERRITORIAL



FILIERE FEDERALE



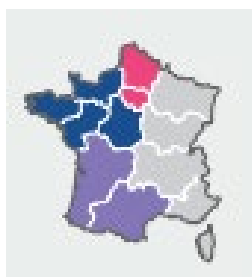
COUPES FED. - FINALE ET CHALL. REG.



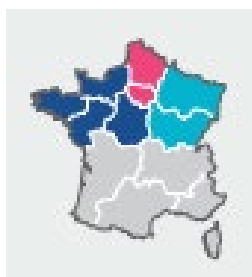
TROPHÉE FEDERAL



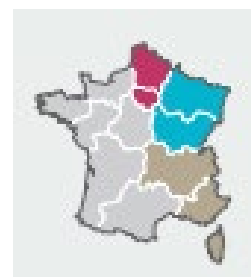
FILIERE PERFORMANCE



INTERREGION OUEST



INTERREGION NORD



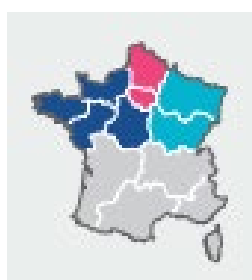
INTERREGION EST



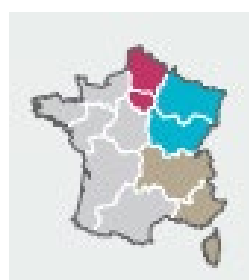
FILIERE ELITE



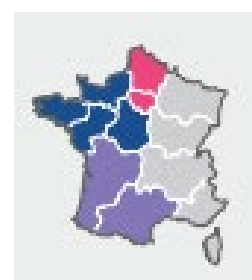
MASTER



INTERREGION



INTERREGION



INTERREGION



2. COMPETITIONS



TABLEAUX SYNOPTIQUES TUMBLING – 2026 2027

Synoptique Tumbling Equipes 2026 - 2027															
Niveau	Filières	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010 & Avant	Code	Programme de compétition Exigences	GENRE	Certif Med Elite
PERFORMANCE	NATIONAL		Nationale 1									FIG	2 séries libres de 8 Eléments	G	Non
														F	
			Nationale 2									FFGym	2 séries libres de 5 Eléments	G	
														F	
			Nationale 3									FFGym	2 séries libres de 5 Eléments	Mixte	
FEDERAL	FEDERAL	Fédéral A 8 ans et +										FFGym	1 Elément acro libre 2 séries libres de 5 éléments Si les séries sont strictement identiques = -1 pt	Mixte	Non
		Fédéral B 8 ans et +											1 Elément acro libre 1 passage de 5 éléments enchaînés ou non 1 libre de 5 éléments	Mixte	
		Fédéral B 8-12 ans										FFGym	1 Elément acro libre 1 passage de 5 éléments enchaînés ou non 1 libre de 5 éléments	Mixte	

Synoptique Tumbling Individuel 2026 - 2027

Niveau	Filières	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010 & Avant	Code	Programme de compétition Exigences	GENR E	Minimas		Certif Med Elite	
										sur déro gati on	SENIOR				DIFF	TOTAL		
ELITE	ELITE											FIG	2 séries libres de 8 Els	G	9,60	41,60	Oui	
								sur déro gation	15 - 16 ans					2 séries libres de 8 Els Acro : 2 passages de 3 Els pris en compte a la Diff - reception, le meilleur compte	F	7,30		39,30
														G	7,70 (L1 + L2) 2,4 (Acro)	41,90		
								sur déro gation	13 - 14 ans					F	6,00 (L1 + L2) 2,2 (acro)	40,00		
												FIG	Bloc 1 : Acro : 3 passages de 3 Eléments, 2 meilleurs Eléments différents pris en compte à la Diff - réception Vitesse - série de flip ou tempo sur 20m, 2 passages, temps le plus bas pris en compte Bloc 2 : 2 passages libres de 8 Eléments, avec 3 saltos mini, dont le dernier	G	3,5 (L1 + L2) 2,2 (acro)	32,50		
												F						
PERFORMANCE	NATIONAL										17 ans et +	FIG	2 séries libres de 8 Eléments avec au moins 3 saltos, avec ou sans vrille	G	3,90	35,90	Non	
													F	3,10	35,10			
										15 - 16 ans			FFGym	Bloc 1 : Acro : 2 passages de 3 Eléments pris en compte à la Diff - réception, le meilleur compte Bloc 2 : 1 x 5 avec au moins 2 saltos 1 X 8 avec au moins 3 saltos	G	5,0 *		37,80
													F					
												FFGym	Bloc 1 : Acro : 2 passages de 3 Eléments pris en compte à la Diff - réception, le meilleur compte vitesse : Série de flip ou tempo sur 15m, 2 passages, temps le plus bas pris en compte Bloc 2 : - Imposé (f f f -< - Libre de 8 Eléments avec au moins 1 salto en dernier Elément	G	1,80 *	27,80		
												FFGym	Bloc 1 : Acro : 2 passages de 2 ou 3 Eléments, le meilleur Elément à la Diff - réception Vitesse : Série de flip ou tempo sur 12m, 2 passages, temps le plus bas pris en compte Bloc 2 : - Imposé (f f f -o - Libre de 5 Eléments avec au moins 1 salto en dernier Elément	F				
FEDERAL	FEDERAL A	8-10 ans											FFGym	Classement individuel élaboré sur la compétition par équipe Fédéral A	Mixte	Non	Non	
					11-13 ans							Mixte			Non	Non		
								14 ans et +				Mixte			Non	Non		
	FEDERAL B	8-10 ans											FFGym	Classement individuel élaboré sur la compétition par équipe Fédéral B : 1 classement pour la catégorie Fédéral B 8 ans et + 1 classement pour la catégorie Fédéral B 8-12 ans	Mixte	Non	Non	
					11-13 ans (8 ans et +)							Mixte			Non	Non		
					11-12 ans (8-12 ans)							Mixte			Non	Non		
								14 ans et +				Mixte			Non	Non		

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

Dans toutes les catégories, les totaux de qualification prennent en compte l'ensemble des passages de compétition (imposé/libre/acrobatie/vitesse)

CALENDRIER 2026-2027

COMPETITIONS	LIEUX	DATES	TUMBLING				Organisateurs	Date limite d'engagement
			REG	FED	NA	EL		
Championnat de France Equipe	A Définir	4.5 décembre 2026					FFG	Voir brochure technique nationale
Coupe de l'Essonne	A définir	13 décembre 2026	S	S			IDF	Voir brochure technique nationale et Régionale
Sélective Interrégionale 1	Nord	20.21 février 2027			S	S	Ile de France – Melun (avec la GAC)	Voir brochure technique nationale
Coupe Régionale	A définir	14 mars 2027	F	S			IDF	Voir brochure technique nationale et Régionale
Sélective interrégionale 2	EST	03.04 avril 2027			S	S	Bourgogne France Comté	Voir brochure technique nationale
Sélective interrégionale 3	A définir	17.18 avril 2027					Centre Val de Loire	Voir brochure technique nationale
Masters	A définir	24.25 avril 2027				S	FFG	Voir brochure technique nationale
Championnat de France	A définir	15.16.17 mai 2027			F	F	FFG	Voir brochure technique nationale
Trophée fédéral	A définir	21.22.23 mai 2027		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, définit 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^{ere} 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^{er} 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.

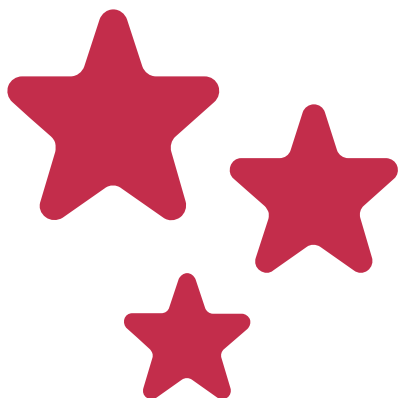
3 juges à l'exécution dont les 3 notes sont retenues.

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

Si vous avez envie d'essayer le tumbling, rapprochez-vous de notre responsable technique tumbling : Eric DOUSSINAULT – 06.75.11.35.53 – doussinaulteric@hotmail.fr

SECTEUR ELITE FEMININ / MASCULIN



REGROUPEMENTS TUMBLING



COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE

Le secteur Tumbling Île-de-France organise cette année trois regroupements de perfectionnement à thème. Ils sont ouverts à tous les licenciés pratiquant le tumbling en filière Nationale ou Élite. Ils constituent également une vraie opportunité de développement pour les gymnastes GAM et GAF, qui sont donc les bienvenus.

SAMEDI 17 OCT 2026	SAMEDI 21 NOV 2026	SAMEDI 27 FEV 2027
Thème Vitesse de déplacement et liaison vrille	Thème Acrobatie supérieure et fin de libre	Thème Approche double rotation de liaison et liaison vrille-vrille
 15h00 – 18h00	 15h00 – 18h00	 15h00 – 18h00
 Boussy-Saint-Antoine	 Boussy-Saint-Antoine	 Boussy-Saint-Antoine
 Delphine & Eric DOUSSINAULT	 Delphine & Eric DOUSSINAULT	 Delphine & Eric DOUSSINAULT



RESPONSABLE DES STAGES : ERIC DOUSSINAULT
RÉFÉRENTE TR/TU : KATHIA PERRIN
CONTACT COMITÉ : CARINE POYAU

- Accès Élite : années d'âge 2016 et moins, licenciés GAM/GAF et TUM.
- Regroupements : organisés au niveau de la Région Île-de-France, ouverts également aux régions voisines qui le souhaitent.
- Programmes : brochure FFG et PNE national.
- Outils : piste de tumbling avec réception fosse / piste gonflable / trampoline.
- Objectif : optimiser la performance des tumbleurs.



MODALITÉS D'INSCRIPTION :

L'inscription s'effectue via le lien suivant :
[INSCRIPTION](#)
 Une convocation sera envoyée.



TARIFS :

-20 € pour les gymnastes Franciliens.
 -30 € pour les licenciés d'une autre région

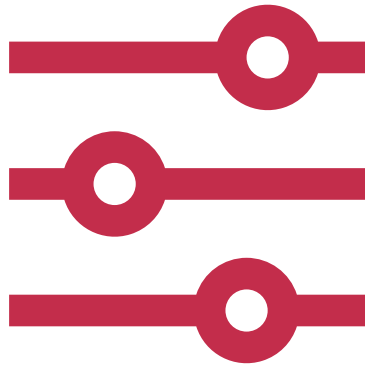


4. INFORMATIONS ■ CADRES ET JUGES



BROCHURE DES FORMATIONS FORMATION DE CADRES ET DE JUGES

Pour connaître les formations organisées par le comité régional et les modalités d'inscription, vous pourrez vous rendre directement sur le site internet du comité



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 :

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 via l'extranet Fédéral.

FORFAIT	DROITS D'ENGAGEMENTS	AMENDE
Déclaré au moins 1 mois avant la compétition	NON	NON
Déclaré moins de 1 mois et plus de 10 jours avant la compétition	OUI	NON
Déclaré dans les 10 jours, justifié par un certificat médical	OUI	NON
Non déclaré ou déclaré dans les 10 jours et non-justifié	OUI	OUI
Dans le cas d'un certificat remis dans les 5 jours après la compétition, l'amende ne sera pas encaissée.		Tarif : Equipe : 80 € Indiv : 20 €

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**)

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

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 en vente exclusivement en ligne sur la plateforme HelloAsso, à partir de 30 jours avant chaque compétition.

:

Lien : [ACCES PAGE ACCUEIL CRIFGYM HELLOASSO](#)



QR Code :

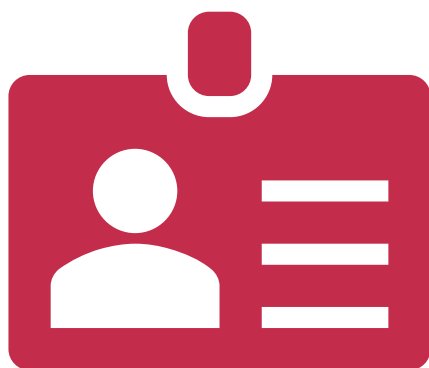
L'ORGANISATION DES COMPETITIONS

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

ÉQUIPE TECHNIQUE TR/TU

Kathia PERRIN

Référente Technique TR/TU

☎ 06 61 07 11 63

✉ perrinkathia@yahoo.fr

Eric DOUSSINAULT

Responsable Technique TU

☎ 06 75 11 35 53

✉ doussinaulteric@hotmail.fr

Sébastien RANDUINEAU

Responsable jugement

☎ 06 51 22 75 10

✉ randuineau.tumbling@gmail.com

CONTACTS RÉGIONAUX

Jean-Yves CALLON

Délégué Technique Régional

☎ 06 59 88 00 60

✉ jean.yves-callon@crif-ffgym.fr

Thomas THIBEDORE

Directeur technique régional

☎ 06 50 33 46 63

✉ thomas.thibedore@ffgym.fr

Carine POYAU

Salariée Référente CRIFGYM

☎ 01 72 67 40 05 / 06 07 16 29 09

✉ carine-poyau@crif-ffgym.fr



7. ANNEXES

LIENS UTILES

Site du CRIFGYM : www.crif-ffgym.com

Site de la FIG : <https://www.gymnastics.sport/site/>

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