FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM

COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE

BROCHURE TECHNIQUE

GYM ACROBATIQUE

COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE

SAISON 26 27



© R.Galez

WWW.CRIF-FFGYM.COM

Région îledeFrance · AGENCE NATIONALE DU SPORT · MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE · CROS ÎLE-DE-FRANCE · FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM · Crédit Mutuel · MC MON CLUB APP · FJ Curves 3D GYM · Quatro FREEDOM TO PERFORM GYMNOVA

SOMMAIRE

1 ORGANISATION CRIFGYM

Les niveaux de pratique 4
Organisation des filières 4
Découpage territorial en GAc 5

2 COMPÉTITIONS

Tableau synoptique 7
Calendriers 8
Programmes 9

3 PERFECTIONNEMENT

Journées d'entraînement 12
Stage de Perfectionnement 12
Stage préparatoire CDF 12

4 INFORMATIONS CADRES ET JUGES

Brochure Régionale des Formations 14

5 RÈGLEMENTATION GÉNÉRALE

Secteur Jugement 16
Engagements 16
Bons de soutien 17

6 CONTACTS

Comité Technique Régional 20
Contacts régionaux 20

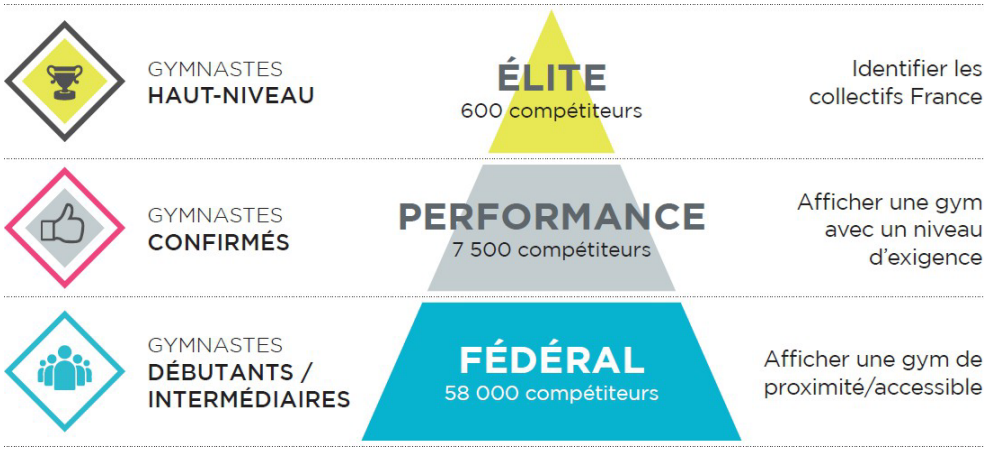
7 ANNEXES

Liens utiles 22
Où se procurer la documentation technique 22
Plaquette promotionnelle 23

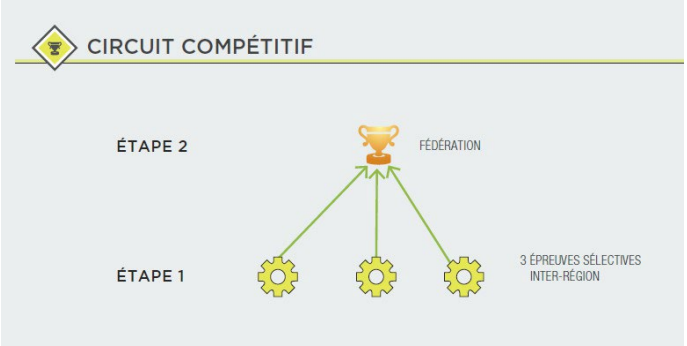
1. ORGANISATION CRIFGYM

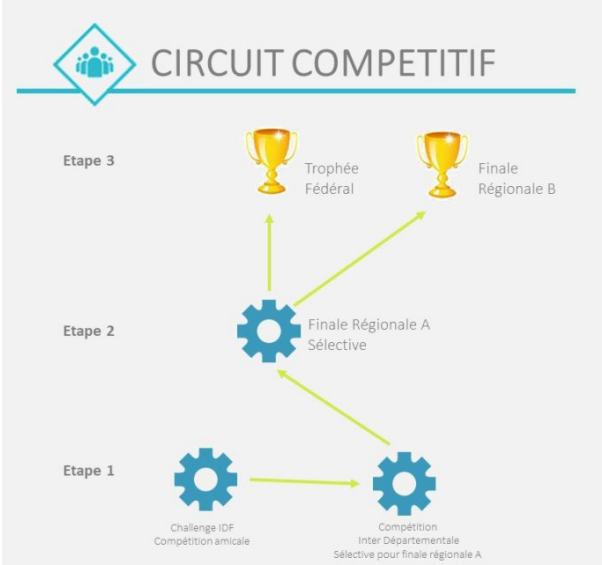


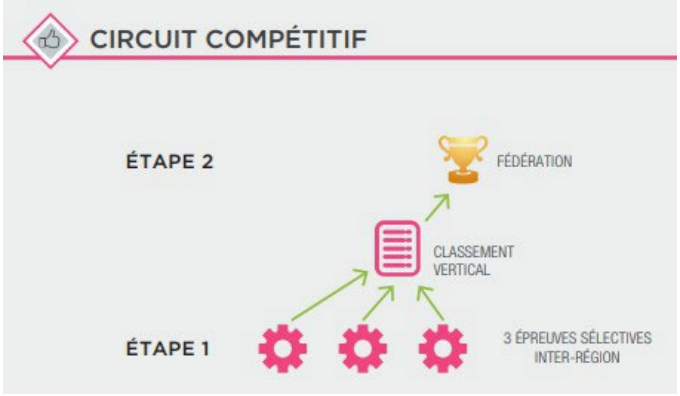
NIVEAUX DE PRATIQUE



ORGANISATION DES FILIERES

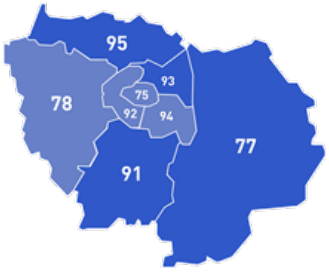






DECOUPAGE TERRITORIAL EN GAC

FILIERE FEDERALE

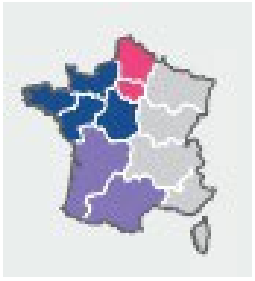


CHALL REG - INTER DEP. - FINALE

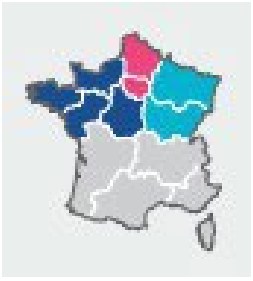


TROPHEE FEDERAL

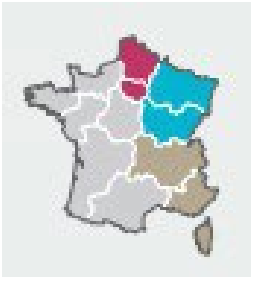
FILIERE PERFORMANCE



INTERREGION OUEST

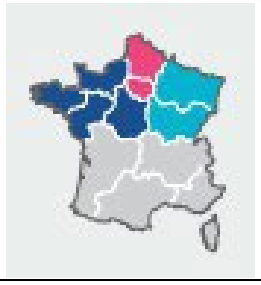


NTERREGION NORD

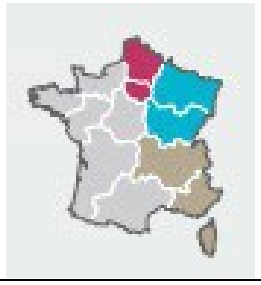


INTERREGION EST

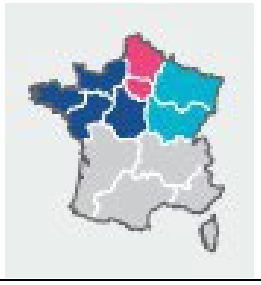
FILIERE ELITE



INTERREGION NORD



INTERREGION EST



INTERREGION OUEST



2. COMPETITIONS



TABLEAU SYNOPTIQUE

PAR UNITE

Filières	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 et +	Formats des unités	Programme	Finalité
	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006 et <			
ÉLITE							Senior 13 ans et + *									Duo F Duo H Duo Mx Trio F Quatuor M	Programme FIG Senior	Championnat de France Elite
					Junior 11 - 20 ans												Programme FIG 13-19 "Junior"	
				Espoir 10 - 19 ans													Programme FIG 12 - 18 "Youth"	
			Avenir 9 - 17 ans														Programme FIG 11-16 "Pre-youth"	
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														Duo F Duo H & Mx Trio F		
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 - 13 ans																	

PAR EQUIPE

Niveau de pratique	Filières	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 et +	Formats des équipes	Programme	Finalité
		2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2005 et <			
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 2026-2027

FILIERES FEDERALES A ET B ET SELECTIVES NAT B TC

📍 Compétition Inter-Départementale Secteurs 1 & 2 / Sélective 1 Nat B TC

- 📅 **Dates : 27 & 28 février 2027** | 📍 **Lieu :** A déterminer
- 🚨 **Date Limite Engagement : 30/01/2027** *(Aucun retard possible - Fixe les quotas)*
- 📌 **Observations :** Praticable dynamique obligatoire.

📍 Trophée IDF par Equipes / Sélective 2 Nat B TC

- 📅 **Dates : 6 & 7 mars 2027** | 📍 **Lieu :** A déterminer
- 🚨 **Date Limite Engagement : 06/02/2027**
- 📌 **Observations :** Praticable dynamique obligatoire

📍 Fed B Finale Régionale / Fed A Sélective IDF / Sélective 3 Nat B TC

- 📅 **Dates : 20 & 21 mars 2027** | 📍 **Lieu :** A déterminer
- 🚨 **Date Limite Engagement : 30/01/2027** *(Aucun retard possible - Fixe les quotas)*
- 📌 **Observations :** Praticable dynamique obligatoire

📍 Trophée Fédéral par Equipes

- 📅 **Dates : 7, 8, 9 mai 2027** | 📍 **Lieu :** A déterminer
- 📌 **Observations :** Jumelé avec Championnat de France par équipes & TF GAM.

📍 Trophée Fédéral A par unités

- 📅 **Dates : 22-23 mai 2027** | 📍 **Lieu :** A déterminer

FILIERES NATIONALE ET ELITE

📍 Acro French Cup / Ain Challenge GAC

- 📅 **Dates : 22-23 janvier 2027** | 📍 **Lieu :** Trévoux
- 📌 **Catégories :** NA 8-16, NA TC, NB et Elite

📍 Sélectives nationales

- 📌 **Sélective NORD : 20-21 février 2027** - **Melun** *(Jumelé avec le Tumbling)*
- 📌 **Sélective EST : 3-4 avril 2027** - Lieu à déterminer
- 📌 **Sélective OUEST : 17-18 avril 2027** - Lieu à déterminer

📍 Championnats de France

- 📌 **Championnat de France par équipe : 7-8-9 mai 2027** -
- 📌 **Championnat de France par Unité : 4-5-6 juin 2027** - Sevran

PROGRAMMES

LES FILIERES FEDERALES A ET B

PROGRAMME DE COMPETITION : Se référer au règlement technique GAc 2026/2027, à la lettre FFGym GAc 2026/2027 édition 01/09/2026 et à la brochure des programmes GAc édition 09/2025. Documents disponibles sur le site FFGym **cliquez ici**.

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.

TROPHEE 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 7-8-9 mai 2027. 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 30/01/2027 : 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

TROPHEE FEDERAL

Pour le Trophée Fédéral A par unités, 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 30 janvier 2027 (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 2026/2027, à la lettre FFGym GAc 2026/2027 édition septembre 2026 et à la brochure des programmes GAc édition septembre 2025. Documents disponibles sur le site FFGym **cliquez ici**

Attention, les Nat B TC se sélectionnent en région. Les unités participent à une, deux ou trois sélectives. Le meilleur total est pris pour déterminer le classement vertical IDF. 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.

Nouveauté : En NB 8-15 et TC, les x premiers iront en finale effectuer un deuxième passage. Les scores sont remis à zéro

.

3. PERFECTIONNEMENT



JOURNEES D'ENTRAINEMENT

🎯 OBJECTIFS RÉGIONAUX

Accompagner les entraîneurs, consolider les bases fondamentales techniques et développer l'émulation sportive inter-clubs au sein de la région Île-de-France.

🤸 JOURNÉES D'ENTRAÎNEMENT - NIVEAU FÉDÉRAL

📌 **Présence d'un entraîneur du club OBLIGATOIRE**

- **Fédéral B :** 📅 **Dates : 11 octobre 2026** (Matin 9h30-12h30 : TC / Aprèm 14h-17h : 7-14)
  🚨 Date Limite Engagement : **20/09/2026**
- **Fédéral A :** 📅 **Dates : 8 novembre 2026** (Matin 9h30-12h30 : TC / Aprèm 14h-17h : 7-14)
  🚨 Date Limite Engagement : **17/10/2026**

⚠ ***ATTENTION :*** ***aucune inscription retardataire ne sera prise !***

🏅 STAGES DE PERFECTIONNEMENT PERFORMANCE & ÉLITE

- **National B (Performance) :** 📅 **Dates : 6 décembre 2026** (9h-18h) | Max 30 gymnastes
  🚨 Date Limite Engagement : **15/11/2026**
- **National A & Élite :** Ouvert au Coquelicot Toulouse Gym.
  - Regroupement 1 : 📅 **Dates : 28-29 novembre 2026** | 🚨 Date Limite Engagement : **07/11/2026**
  - Regroupement 2 : 📅 **Dates : 16-17 janvier 2027** | 🚨 Date Limite Engagement : **20/12/2026**

⚠ ***ATTENTION :*** ***aucune inscription retardataire ne sera prise !***

🇫🇷 STAGES PRÉPARATOIRES CDF ET TROPHÉE FÉDÉRAL

Mise en situation réelle de compétition (passage en tenue, musique, collège de juges).

- **Fédéral A :** 📅 **Dates : 2 mai 2027** (9h30-12h30)
  🚨 Date Limite Engagement : **10/04/2027**
- **Performance & Élite :** 📅 **Dates : 30 mai 2027** (9h-17h30)
  🚨 Date Limite Engagement : **06/05/2027**

⚖ ***Condition :*** *Chaque club représenté doit présenter au moins 1 juge diplômé.*

Contact pour les regroupements et ou stage :

Solenn BARDY
📞 07 86 18 60 01
✉ solenn.bardy@gmail.com



4. INFORMATIONS CADRES ET JUGES

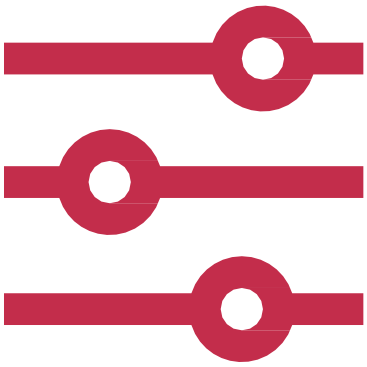


INFORMATIONS CADRES ET JUGES

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 : 21/22 novembre et 12/13 décembre (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 2026-2027, 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 NB TC, pour toutes les sélectives, le club doit fournir un juge par unité engagée.

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 valable un an (attention aux dates de finales nationales !), à renouveler tous les ans.

COMMENT MODIFIER SES ENGAGEMENTS

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

COMMENT DECLARER UN FORFAIT

Tout forfait doit être déclaré via l'extranet Fédéral ENGAGYM.

QUAND ET COMMENT REGLER SES ENGAGEMENTS

Niveaux Interdépartemental et Régional (**CRIFGYM**)

a. Date limite de Paiement : Avant la date de forclusion de chaque compétition ; une facture vous sera envoyée après la compétition

b. Paiement auprès du **CRIFGYM**

- Virement (IBAN : FR76 1027 8062 1400 0201 1450 175 - BIC : CMCIFR2A)
- E-paiement : Directement sur Engagym
- Carte Bleue : sur le site du CRIFGYM : www.crif-ffgym.com

TARIFS DES ENGAGEMENTS

TOUTE COMPETITION IDF	Tarif
Duos / Trios / Quatuors / Équipes	20 €
Challenge équipes	34 €

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.

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 :

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
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 :** **Duo : 25 €** **Trio/ quatuor : 30 €**

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**

La photo est obligatoire. En cas d'absence, la pénalité est de 2 points en interdépartement et 3 points en région.

AUTRES CAS

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

6. CONTACTS



COMITE TECHNIQUE REGIONAL

🤸 ÉQUIPE TECHNIQUE GAC

Corinne MERCIER
Référente Technique & Resp. Juges IDF
📞 06 81 25 26 10
✉ mercier.jpc@orange.fr

Mélissa FRANCOIS
Resp. Formations Cadres IDF
📞 06 52 17 78 93
✉ melissa.francois23@yahoo.com

Solenn BARDY
Resp. Jeunesse / PAS GAc / Com.
📞 07 86 18 60 01
✉ solenn.bardy@gmail.com

Régis GALEZIEWSKI
Chargé de Mission Promotion IDF
📞 06 85 94 61 69
✉ raigisse@hotmail.com

Monique CHARLIER
Responsable Informatique
📞 06 83 17 98 81
✉ m.charlier@wanadoo.fr

Myriam CAMPOS
Responsable Informatique
📞 06 28 49 58 09
✉ myriam.djadi.campos@gmail.com

Violaine JOURDAN-POULENARD
Membre – formation de juges
📞 06 88 29 43 88
✉ violainepoulenard@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 FFGym : www.ffgym.com

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

Instagram du CrifGym: @crifgym

Facebook CRIFGYM www.facebook.com/CRIFGym

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.
Eléments individuels de type statique et dynamique.



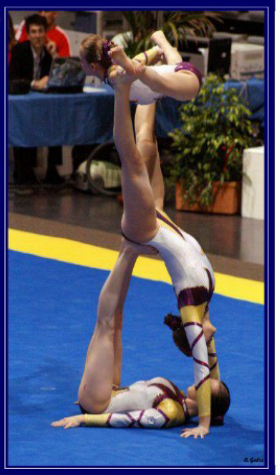
HISTORIQUE



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 FFST 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 (Freyming 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. Masculine - Art. Féminine - Rythmique - Aérobic – Trampoline – Tumbling – Acrobatique – Teamgym - Gym Pour Tous
CRIFGYM : 21 avenue Pierre Curie – 78210 St Cyr L'Ecole – 01 49 42 94 91– contact@crif-ffgym.fr

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE



FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym
COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE