



*60 ans
de passion,
de partage,
d'excellence*

DOSSIER OFFICIEL

MASTERS
Senior Gym 30+

ÉDITION DES **60 ANS**



SAMEDI

28 NOVEMBRE 2026



COMPLEXE GYMNIQUE
LUDIVINE FURNON

40 rue des Onze Arpents
95130 Franconville

L'expérience fait la différence ! 



TECHNIQUE
ET MAÎTRISE



CONVIVIALITÉ
ET PARTAGE



ESPRIT D'ÉQUIPE
ET SOLIDARITÉ



DÉPASSEMENT
DE SOI



L'ÉVÉNEMENT

À l'occasion de ses 60 ans, l'Albanaise Gymnastique Franconville organise un événement unique et festif : les Masters Senior Gym 30+ – Édition des 60 ans.

Une rencontre conviviale, technique et festive, qui met à l'honneur la gymnastique adulte, la maîtrise, et l'esprit de club.

Le mot de la Présidente

C'est avec un grand plaisir que l'Albanaise Gymnastique Franconville vous accueille à l'occasion de cette compétition amicale à destination d'un public sénior (adulte à partir de 30 ans).

Cette rencontre est avant tout un moment de partage, de convivialité et de passion autour de la gymnastique. Dans le cadre des 60 ans de notre association, nous vous proposons de nous retrouver et de vivre pleinement les valeurs qui nous rassemblent : le respect, l'engagement, le dépassement de soi et l'esprit d'équipe.

Je tiens à remercier chaleureusement l'ensemble des encadrants et bénévoles, par leur investissement et leur disponibilité, ainsi que les partenaires et collectivités qui soutiennent les actions de notre association tout au long de l'année.

Je souhaite à tous les gymnastes une très belle compétition, placée sous le signe du plaisir, du partage et du fair-play. Que chacun puisse profiter pleinement de cette journée et repartir avec de beaux souvenirs !

À l'issue de la rencontre, nous vous proposons également de partager un repas festif.

Excellente compétition à toutes et à tous !

La Présidente

Sophie Girault



PROGRAMME



Samedi 28 novembre 2026



Complexe Gymnique Ludivine Furnon
40 rue des Onze Arpents, 95130 Franconville

16h00 – 16h30	Accueil
16h30 – 17h00	Échauffement 1 ^{er} tour
17h00 – 18h30	Compétition – 1 ^{er} tour
18h00 – 18h30	Échauffement 2 ^{ème} tour
18h30 – 20h00	Compétition – 2 ^{ème} tour
20h00	Palmarès et remises des récompenses
20h30	Repas convivial



CONDITIONS & RÈGLEMENT

Les engagements des équipes sont à faire avant le 16 novembre 2026.

- Inscription des équipes et participation au repas sur Hello Asso : <https://www.helloasso.com/associations/albonaise/evenements/master-s-seniors>
- Feuilles de composition d'équipes à envoyer par mail à : albonaisegymnastiquefranconville@outlook.com

Participation

- Âge minimum : 30 ans (nés en 1997 et avant)
- Gymnastes non engagés en Division Nationale / Performance
- Licence FFGym ou attestation QS Sport
- Inscriptions par équipe : 3 à 5 gymnastes (GAM/GAF) ou 4 à 6 gymnastes (mixtes)
- Possibilité de mixer les clubs au sein d'une équipe
- 1 juge demandé par équipe engagée

Tenue

- Hommes : léotard, t-shirt près du corps, sokol, short
- Femmes : justaucorps, t-shirt près du corps, short, legging
- Homogénéité de tenue souhaitée par équipe
- Pas de bijoux (port de boucles d'oreilles non pendantes autorisé)

Passage aux agrès

- Ordre de passage déterminé par l'organisateur
- Échauffement 3 minutes avant chaque agrès
- 30 secondes maximum pour débiter après l'appel

Format de compétition

- GAM : 4 gymnastes passent à l'agrès – 3 notes comptent
- GAF : 4 gymnastes passent à l'agrès – 3 notes comptent
- Mixte : 6 passages masculins, 6 passages féminins, toutes les notes comptent



NOTATION & PROGRAMME TECHNIQUE

ÉQUIPES HOMME	ÉQUIPES FEMMES	ÉQUIPES MIXTES
Sol Barres parallèles Saut Barre fixe	Saut Barres asymétriques Poutre Sol	Parmi les 8 agrès : 6 passages masculins sur 3 agrès min 6 passages féminins sur 3 agrès min

La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes : la note D et la note E.

- **Note de Départ (ND)** : addition de la note de difficulté (exigences de composition + valeur des éléments) et des bonifications
- **Note d'Exécution (NE)** : comprend les déductions pour les fautes d'exécution du mouvement. Elles sont additionnées, puis retranchées de 10 pts.

Pour tous les agrès (sauf saut) : 6 éléments maximum autorisés, dont 4 qui seront comptabilisés.

Les exigences de compositions valent 0,5 pt chacune.

Les bonifications (+0,5 pt) sont validées si elles sont exécutées sans chute.

La notation est assurée par des juges Niveau 1 minimum :

- La ND selon le programme Masters Senior (ci-dessous)
- La NE selon les fautes générales de la brochure des programmes GAF et GAM (programme Fédéral A)

Principes clés de la notation :

- Application du règlement Fédéral A aménagé – priorité à la maîtrise, la sécurité et la qualité
- Difficulté modérée adaptée à la pratique adulte
- Pénalités cohérentes mais non dissuasives
- Refus des éléments dangereux
- Résultats communiqués en fin de compétition

GRILLE DES SAUTS NOTES D			
DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART	
		Mini-tramp *	1 tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	2	2,5
	Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1 ^{er} envol	3	3,5
	Renversement avant	4	4,5
	Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1 ^{er} envol et ½ tour (180°) dans le 2 ^e envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	4,5	5
	Renversement avant avec 1 tour (360°) dans le 2 ^e envol	5	5,5

Les éléments et leurs valeurs (sauf saut) sont issus des grilles :

- [GAF Fédéral A de la Brochure des programmes FFGym 2026-2027](#)
- [GAM Fédéral A de la Brochure des programmes FFGym 2026-2027](#)

CATÉGORIE	AGRÈS	PROGRAMME TECHNIQUE
HOMMES	Sol	Exigences de composition : - 1 élément du groupe : non-acrobatiques - 1 élément acrobatique avant ou latéral - 1 élément acrobatique arrière Bonification : - 1 salto (avant ou arrière)
	Barres parallèles	Exigences de composition : - 1 élément du groupe : appuis - 1 élément du groupe : suspensions - 1 sortie Bonification : - 1 ATR
	Saut	- Sauts de la grille GAF Fédéral A - Possibilité lune vrille (ND : 5 trampo-tremp / 5,5 tremplin) - Réception en fosse
	Barre fixe	Exigences de composition : - 1 élément du groupe : longs élans - 1 élément du groupe : près de la barre - 1 sortie Bonification : - 1 bascule
FEMMES	Saut	- Sauts de la grille GAF Fédéral A - Possibilité lune vrille (ND : 5 trampo-tremp / 5,5 tremplin) - Réception en fosse
	Barres asymétriques	Exigences de composition : - 1 élément du groupe : bascules ou élans - 1 élément du groupe : proches de la barre - 1 sortie Bonification : - 1 bascule
	Poutre	Exigences de composition : - 1 série de 2 éléments (gym, accro, mixte) - 1 élément gymnique (saut, pivot) - 1 élément acrobatique (avant, arrière, latéral) Bonification : - 1 sortie salto (avant ou arrière)
	Sol	Exigences de composition : - 1 pivot - 1 série de 2 éléments gymniques - 1 élément acrobatique (avant, arrière, latéral) Bonification : - 1 salto (avant ou arrière)



CATÉGORIES D'ÂGE

Chaque gymnaste bénéficie d'une bonification selon sa tranche d'âge, applicable une seule fois sur le total général de l'équipe.

CATÉGORIE D'ÂGE	BONIFICATION
30-39 ans	0 point
40-49 ans	+1 point
50-59 ans	+2 points
60+ ans	+3 points



RÉCOMPENSES

TYPE	RÉCOMPENSES
Équipes	- Podiums équipes
Prix spéciaux	- Meilleure exécution - Gymnaste le plus âgé - Prix du Public – Supporters

À l'entrée, chaque spectateur déclare le club qu'il soutient.

Le club ayant réuni le plus de supporters déclarés reçoit le
PRIX DU PUBLIC – SUPPORTERS

Mobilisez vos supporters ! Chaque entrée compte pour votre club.

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarif

- Prix d'engagement : 20 € /équipe + 3€ /gymnaste non licencié FFGym
- Entrée libre pour le public
- Buvette payante

Repas convivial

- Participation financière : 15 €
- Inscription préalable requise lors de l'engagement
- Repas convivial pour célébrer les 60 ans du club

60 ans de gym • L'expérience fait la différence

L'Albanaise Gymnastique de Franconville • Masters Senior Gym 30+