



BROCHURE TECHNIQUE

2025-2026

Gymnastique Artistique Féminine

COMMISSION TECHNIQUE

RESPONSABLE TECHNIQUE

GRIMAUD Aurélie balbine.aurelie@laposte.net

MEMBRES ELUS DE LA COMMISSION

CHANE-HIME Mathieu

COMBE Virginie Responsable Juge Formation. combevirginie@orange.fr

DUCHATEAU Nolwen Responsable Juge Compétition nolwenduchateau@gmail.com

FAURE Bérénice

LAPLAZZA Alice

MASSOTTE Amélie Responsable CPD Poussines. amelie.massotte4@orange.fr

MEMBRES COOPTES

BELIN Baptiste

FAHRAT Edwige

VIEIRA Sullivan

CALENDRIER

INDIVIDUELLES PERFORMANCE, FEDERAL A ET A1 06-07/12/2025 MONTLUEL

ÉQUIPES PERF-FED A 20-21/12/2025 BELLEY

ÉQUIPES FED A1 + ÉQUIPES ET INDIV. POUSSINE PERF 31/01 ET 01/02/2026
BELLEY

TOURNOI 1 21-22/03/2026 VIRIAT

TOURNOI 2 30-31/05/2026 LAGNIEU

GPA 27-28/06/2026 JASSANS

COMPETITIONS

TABLEAUX SYNOPTIQUES

Pour les compétitions à finalité régionale ou nationale, se référer aux tableaux des brochures régionales ou nationales.

Pour les tournois, les gymnastes qui matchent en Performance ou Fédéral A ne sont pas autorisés à concourir, à l'exception de :

- 1 poussine qui n'aurait pas d'équipe performance
- 1 gymnaste performance régional ou Fédéral A qui n'aurait pas d'équipe performance régional ou Fédéral A.

ATTENTION SUPPRESSION DES CATEGORIES « FEDERAL B » EN FINALITE INTERDEPARTEMENT.

Désormais les catégories Fed B ne pourront matcher que sur les tournois départementaux.

TOURNOI EQUIPE

Catégorie	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18-20	21 et +	Format	Programme
Fédéral B loisir															5/5/3	Fédéral B sans option
Fédéral B															5/5/3	Fédéral B
Fédéral B +															5/5/3	Fédéral B + éléments du B et B+

JURY : 1 juge N1 min par club puis juge N1 supplémentaire au prorata du nombre d'équipes engagées

TOURNOI INDIV

Catégorie	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18-20	21 et +	Programme
Coupe de l'Ain															Coupe de l'Ain

JURY : 1 juge N3 ou 4 par agrès ou entraîneur confirmé

GPA

Catégorie	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18-20	21 et +	Format	Programme
Fédéral B loisir		■													5/5/3	Fédéral B sans option
Fédéral B		■														Fédéral B
					■											
Fédéral B +				■												Fédéral B + éléments du B+
				■												
				■												
Coupe de l'Ain	Indiv	■														Coupe de l'Ain
Fédéral A1				■												Fédéral A1 (broch. Reg.)
				■												
				■												
Fédéral A				■											Fédéral A	
						■										
				■												
Perf Région		■			■											Perf sans bonification
Perf				■											Performance	

PROGRAMME DEPARTEMENTAUX

FEDERAL B+

REGLEMENTATION GENERALE

* Les éléments des grilles départementales sont bonifiés à 1 point, ils s'ajoutent aux grilles Fédéral B de la brochure nationale.

* Il y a 6 éléments possibles bonifiés à 1 point par agrès.

5 éléments sont pris en compte dans le mouvement (ND= 5 éléments à 2 points + 5 bonifications possibles = max: 15 points)

* Le jugement est identique au fédéral B (cf Brochure nationale) Rappel : temps : 40 secondes en sol et en poutre

* Les bonifications à 0,5 du fédéral B restent valables

En équipe Fed B+ 7-9 ans, les 9 ans peuvent tout faire : application du programme 10 ans et +

SAUT

Pour les 9 ans : possibilité de faire lune (avec trampo-tremp et table de saut à 1,15 m) ND 9 points

Pour les 10 ans et + âgées : possibilité de faire la lune avec un tremplin : ND lune tremplin 9,50.

BARRES

Ajout dans le groupe "suspension" de l'élément Balancé (1 seul balancé), valeur d'un élément non bonifié. Possibilité de le réaliser en BI pour les poussines.

La **sortie de la suspension** est aussi reconnue en balancé arrière.

Le saut droit après la pause de pied est considéré comme sortie (même valeur que sauter de la suspension).

Pose de pied et tour pieds-mains arrière groupé sont regroupés dans la même case.

La bascule BI peut aussi entrer dans les éléments de « suspension » si elle est réalisée dans le corps du mouvement. Attention : elle ne sera comptabilisée qu'une seule fois.

POUTRE

La série de saut bonifiée doit se faire avec des éléments de la grille fédéral B et/ou fédéral B+. La série gymnique bonifiée à 1 point compte comme 1 seul élément.

Le salto arrière est ajouté en sortie

SOL

Musique autorisée

La série gymnique bonifiée à 1 point compte comme 1 seul élément.

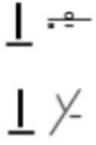
Le salto arrière peut être réalisé groupé, carpé ou tendu.

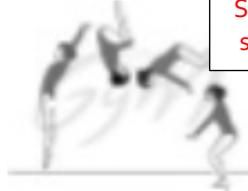
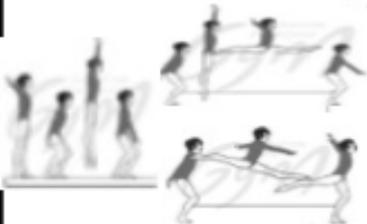
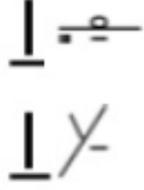
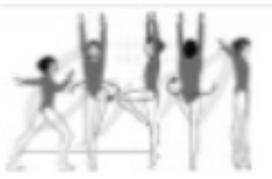
FEDERAL B+

BARRES

GROUPES					
ENTREES		SUSPENSIONS		SORTIES	
					
Entrée bascule BI		Bascule BS		Echappe groupée	
GROUPES					
APPUIS					
					
Pose de pieds simultanée		Tour pieds-mains ar. groupé		Tour libre à l'horizontal	

POUTRE

GROUPES					
ENTREES		TOURS		SAUTS	
					
Entrée 1 ou 2 pieds		Pivot 360°		Série dont 1 antéro ou sissonne	
				L'ordre des 2 sauts est sans importance	
Entrée Equerre latérale					
GROUPES					
ELEMENTS ACROBATIQUES				SORTIE	
					
Roue		Souplesse AV ou AR ou Tic-tac		Salto avant ou salto arrière	

GROUPES			
ELEMENTS ACROBATIQUES			
			
Saut de mains		Flip	
			
Salto avant		Salto arrière	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; color: red;"> Sous toutes ses formes </div>			
GROUPES			
ELEMENTS GYMNINIQUES			
			
Série dont 1 saut à l'écart (antéro, sissone, grand jeté, changement) L'ordre des sauts est sans importance		Pivot 360°	

COUPE DE L'AIN

Le programme Coupe de l'Ain s'adresse aux gymnastes dernière année d'éveil et poussines

Catégories sur ce programme :

- Individuelle sur les tournois avec validation de 6 à 9 ans
- GPA : Equipe 7-9 ans et éveil en classement individuel sans validation.

Format d'équipe 5/5/3 (les totaux individuels des 3 meilleurs gyms seront pris en compte pour le total équipe)

Il s'agit pour chaque gymnaste de valider des niveaux (bronze, argent, or)

Validation à 60 points/80 **sur une même compétition en validation sèche (pas de reprise des notes des compétitions antérieures).**

Validation sans classement pour les 6 ans sauf au GPA.

Obligation de faire le niveau suivant si validé (possibilité de représenter l'or une fois validé) sauf au GPA (possibilité de représenter le dernier niveau validé) Si fraude, pas de prise en compte des notes pour l'équipe.

Obligation pour les 6 et 7 ans de commencer au Bronze. Libre pour les 8 et 9 ans

JUGEMENT

Jugement de 1 à 5 points pour chaque élément

Si aucune déduction FIG = 5

Si déduction FIG entre 0,10 et 0,30 = 4

Si déduction FIG entre 0,40 et 0,7 = 3

Si déduction FIG entre 0,8 et 1,00 = 2

Si déduction FIG supérieur à 1,00 = 1

NR si non reconnu ou non fait = 0

Pour le GPA, notation en équipe +8 points si la gymnaste présente un niveau argent et +16 points si la gymnaste présente un niveau or.

1 juge par agrès Niveau 3 ou 4 ou entraîneur confirmé

Possibilité pour l'entraîneur sur les maintiens de compter à voix haute. **Les éléments demandés en maintien doivent être tenus 2 secondes**

SAUT /15

Or

1/ 2 caisses + trampo : Lune rebond tombé dos à 1m

2/ Au sol avec tapis de 10cm : ATR rebond plat dos avec un contre haut à monter avec retard de bras

3/ Au sol avec tapis de 10 cm : Fente rondade avec retard bras

Argent

1/ 2 caisses + trampo : Lune tombé dos à 1m

2/ Au sol avec tapis de 10cm : ATR rebond plat dos sans contre haut

3/ Au sol avec tapis de 10cm : Fente rondade tombé ventre

Bronze

1/ 2 caisses + trampo : saut droit

2/ Au sol avec tapis de 10cm : ATR Tombé dos avec projection de bras

3/ 5 Tirades talons sur la caisse d'élan de l'exercice 1 (sans carpette) tirades talons dos rond ventre décollé.

BARRES /20

Or

BI :

1/ Traction enroulée

2/ Prise d'élan Tour d'appui arrière

3/ Roulé chandelle, fermeture, équerre

BS :

4/ 2 Balancés départ en courbe avant de l'épaule ou des mains de l'entraîneur puis reprendre l'appui derrière et lâcher la barre, réception stabilisée

Argent (seulement BI)

1/ Montée à l'appui bras tendus

2/ Prise d'élan Tour d'appui arrière en 4 phases avec parade sur chaque phase

3/ Roulé en avant traction tenue 3 sec

4/ 2 Balancés jambes fléchies

Bronze (seulement BI)

1/ Montée à l'appui bras tendus (bras à 45°)

2/ Traversée à l'appui (2 déplacements de chaque main d'un côté et de l'autre)

3/ Roulé en avant contrôlé

4/ Déplacement en suspension (2 déplacements de chaque main d'un côté et de l'autre) (possibilité de fléchir les jambes)

POUTRE 1 METRE /20

Or

1/ Un saut antéro

2/ ATR serré

3/ Demi-pivot

4/ Pont sur poutre en mousse

Argent

1/ Saut droit

2/ ATR 1 jambe

3/ Détourné un pas détourné

4/ Chandelle

Bronze

1/ Équerre 3 sec

2/ Petit pont avec pointes de pieds retournées, alignement mains, épaules, bassin.

3/ Relevé maintien 3 sec bras libres

4/ Détourné

Or

- 1/ Souplesse arrière
- 2/ Sursaut Rondade
- 3/ Roulade arrière planche
- 4/ Cabriole d'une jambe-Sissone de l'autre
- 5/ Saut de mains

Argent

- 1/ Pont battement pousser pour revenir
- 2/ Roue PP
- 3/ Roulade arrière jambes fléchies, bras tendus, arrivée libre (genoux ou accroupi)
- 4/ Cabriole
- 5/ Mime du sursaut ATR roulade avant

Bronze

- 1/ Pont
- 2/ Roue étoile
- 3/ Roulade avant relevé sans les mains
- 4/ Saut demi-tour
- 5/ Fente ATR **jambes serrées (dans les 10° sinon -2 points)**

Les vidéos seront à retrouver sur la chaine Youtube du département, lien à venir.

LES STAGES DEPARTEMENTAUX : CPD

CPD POUSSINES

1 stage de sélection pour l'accession au CPID : 21/09/2025 Jassans (2018-2017-2016)

3 CPD poussines sur les vacances scolaires, 2 filles par années d'âge par club ou 6 gyms au max par club (2019-18-17) Possibilité de tourner sur les 2019.

20/10/2025 à Viriat

16/02/2026 à Oyonnax ou Montluel

15/04/2026 à Ambérieu

10H-16H30

Inscriptions via les fiches actions

CPD BM

2 CPD BM : 1 de 2 jours durant les vacances de la Toussaint et 1 de 3 jours durant les vacances de février.

30-31/10/2025 à Gex

18 au 20/02/2026 à Viriat (sur sélection du premier)

Inscriptions via les fiches actions

CPD CJS

2 stages sur le samedi 13H30-18H30

15/11/2025 à Bellegarde

17/01/2026 à Montluel

Inscriptions via les fiches actions