FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym | COMITÉ DÉPARTEMENTAL AIN

BROCHURE TECHNIQUE

2026-2027

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	**12-13/12/2026**	**GEX**
ÉQUIPES PERF-FED A	19-20/12/2026	MONTLUEL
ÉQUIPES FED A1 + ÉQUIPES ET INDIV. POUSSINE PERF	**6-7/02/2027**	**JASSANS**
TOURNOI 1	06-07/03/2027	MONTLUEL
TOURNOI 2	**01-02/05/2027**	**VIRIAT**
GPA	12-13/06/2027	JASSANS (A CONFIRMER)

COMPETITIONS

TABLEAUX SYNOPTIQUES

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

INTERDICTIONS :

Pour les tournois, les gymnastes qui matchent en Performance ou Fédéral A ne sont pas autorisées 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.

Il en va de même sur le GPA dans les catégories à programme départemental (Fédéral A2 Sans option, A2, A1, A1+)

PROGRAMMES DEPARTEMENTAUX

Pour faciliter le travail de tous, juges et entraineurs, nous avons fait le choix de décliner la grille du Fédéral A pour nos programmes départementaux, sont ainsi créés :

- Fédéral A2 (correspondant à l'ancien niveau Fédéral B) et A2 loisir (Max 2H entrainement hebdo)
- Fédéral A1 + (correspondant au niveau de l'ancien fédéral B+)

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 A2 loisir															5/5/3	Fédéral A2 sans bonif
Fédéral A2															5/5/3	Fédéral A2
Fédéral A1 +															5/5/3	Fédéral A1 +

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

En Fédéral A1+ 9-11 ans, les poussines 9 ans sont considérées comme des benjamines.

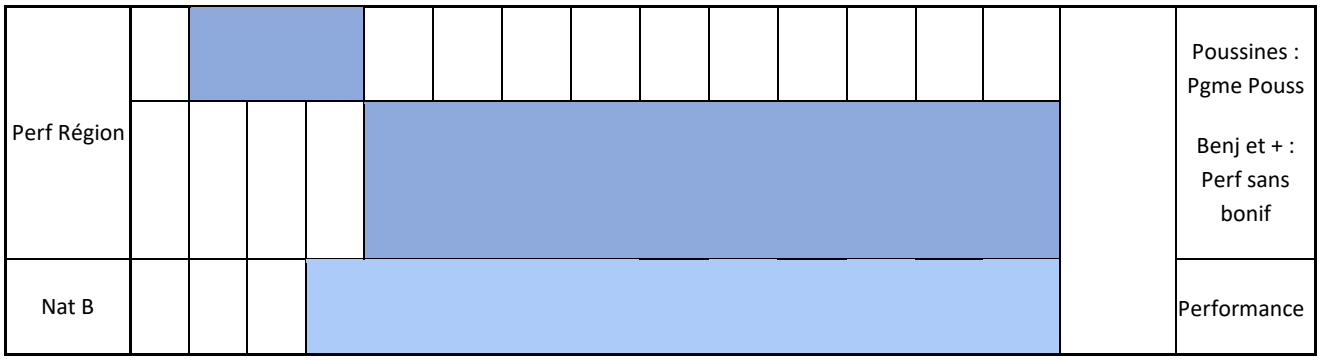
TOURNOI INDIV

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 entraineur 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 A2 loisir															5/5/3	Fédéral A2 sans bonif
Fédéral A2																Fédéral A2
Fédéral A1 +																Fédéral A1 +
Coupe de l'Ain	Indiv															Coupe de l'Ain
Fédéral A1																Fédéral A1 (broch. Reg.)
Fédéral A																Fédéral A



En bleu ciel, les catégories qui ont fusionné ou qui ont été modifiées.

En Fédéral A1+ 9-13 ans, les poussines 9 ans sont considérées comme des benjamines.

PROGRAMME DEPARTEMENTAUX

FEDERAL A2

REGLEMENTATION GENERALE

Le programme Fédéral A2 est basé sur le programme Fédéral A de la brochure nationale avec des aménagements. Pour tous les points non précisés ci-dessous, il faut suivre les règles du programme Fédéral A.

ATTENTION : le responsable des juges et le responsable de compétition peuvent interdire un élément réalisé de manière dangereuse à l'échauffement.

Calcul de la Note de départ :

5 éléments à sélectionner dans les grilles d'éléments ayant pour valeur 0,4 ou 0,6. Les éléments à 0,6 seront comptabilisés à 0,4 = 2 points maximum
2 bonifications comptabilisés à 0,5 = 1 point maximum

INTERDICTION : Au sol, les flips et sauts de mains sont interdits.

Note de Départ maximum = 3 points

Bonifications :

- Comptabilisées seulement si réalisées sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre)
- Pas de bonification artistique
- Les éléments à 0,6 servant à remplir une bonification sont comptabilisés à 0,4.

SAUT (IDEM FEDERAL A1)

Saut de lapin trampo-tremp	ND : 2	
Saut de lapin tremplin	ND : 3	
Rondade trampo-tremp	ND : 3.5	(Interdit aux poussines)
Rondade tremplin	ND : 4	(Interdit aux poussines)
Lune trampo-tremp	ND : 4	(Interdit aux poussines)
Lune tremplin	ND : 4.5	(Interdit aux poussines)

Table à 1,25m sauf pour les catégories poussines : table à 1,15m

BARRES

Barres : *Présence obligatoire de l'entraineur sous les barres*

Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre *(BI ou BS)*
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement
- Possibilité de faire le mouvement en 2 parties

Ajout des éléments suivants à 0,4 :

- De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS
- De la suspension, demi-tour (180°) ou tour (360°), nombre de changements de prises libre

Bonifications :

- **Tour d'appui arrière**
- **Traction renversement**

POUTRE

Ajout des éléments suivants à 0,4 :

- Détourné sur ½ pointes
- Sortie en saut extension

Bonifications :

- **Roue**
- **Sortie parmi les valeurs à 0,6 (rondade ou saut de mains)**

SOL

Pas de musique

Bonifications :

- **Pivot**
- **Une souplesse au choix (Arrière, Avant, Tic-tac ou ATR Pont Avant relevé)**

FEDERAL A2 LOISIR

REGLEMENTATION GENERALE

Le programme Fédéral A2 sans bonification est identique au programme Fédéral A2 mais sans bonification possible.

FEDERAL A1+

REGLEMENTATION GENERALE

Le programme Fédéral A1+ est basé sur le programme Fédéral A de la brochure nationale avec des aménagements. Pour tous les points non précisés ci-dessous, il faut suivre les règles du programme Fédéral A.

ATTENTION : le responsable des juges et le responsable de compétition peuvent interdire un élément réalisé de manière dangereuse à l'échauffement.

Calcul de la Note de départ :

6 éléments à sélectionner dans les grilles d'éléments ayant pour valeur 0,4 ou 0,6 ou 0,8 avec un maximum de 3 éléments maximum ayant pour valeur 0,8 = 4,2 points maximum
2 bonifications comptabilisés à 0,5 = 1 point maximum

Note de Départ maximum = 5,2 points

Bonifications :

- Comptabilisées seulement si réalisées sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre)
- Pas de bonification artistique
- Les éléments à 1 point servant à remplir une bonification sont comptabilisés à 0,8.

SAUT (IDEM FEDERAL A1)

Saut de lapin trampo-tremp	ND : 2
Saut de lapin tremplin	ND : 3
Rondade trampo-tremp	ND : 3.5
Rondade tremplin	ND : 4
Lune trampo-tremp	ND : 4
Lune tremplin	ND : 4.5

BARRES

Barres : *Présence obligatoire de l'entraineur sous les barres*

Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre *(BI ou BS)*
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement

Bonifications :

- **Tour libre**
- **Une bascule au choix**

POUTRE

Bonifications :

- **Une souplesse (Avant ou Arrière ou Tic-tac)**
- **Sortie en salto (Avant ou Arrière)**

SOL

Mouvement possible avec musique

Bonifications :

- **Un salto avant**
- **Un salto arrière**

COUPE DE L'AIN

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

Attention en cas de chute la déduction s'applique sur le barème et non sur l'exécution

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 entraineur confirmé

Possibilité pour l'entraineur sur les maintiens de compter à voix haute. Les éléments demandés en maintient 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'entraineur 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

SOL /25

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.

LES STAGES DEPARTEMENTAUX : CPD

CPD POUSSINES

3 CPD poussines sur les vacances scolaires, 2 filles par années d'âge par club ou 6 gyms au max par club (2020-2019-2018) Possibilité de tourner sur les 2020.

19/10/2026 à Oyonnax

21/11/2026 à Montluel

15/02/2027 à Viriat

10H-16H30

Inscriptions via les fiches actions

CPD BM

2 CPD BM : 2 jours durant les vacances de la toussaint et 2 jours durant les vacances de février.

21-22/10/2026 à Gex et Thoiry

18 au 19/02/2027 à (lieu à déterminer) (sur sélection du premier)

Inscriptions via les fiches actions

CPD CJS

2 stages sur le samedi 10H00-17H00

7/11/2026 à Montluel

23/01/2027 à Thoiry

Inscriptions via les fiches actions