



Comité

Régional

de

Gymnastique

Nouvelle-Aquitaine

Brochure technique régionale Nouvelle-Aquitaine

Gymnastique Rythmique Saison 2025 – 2026

Sommaire

SOMMAIRE	2
L'EQUIPE TECHNIQUE REGIONALE NOUVELLE-AQUITAINE	3
COMPETITIONS	4
1. CALENDRIER DES COMPETITIONS	4
2. ENGAGEMENTS	5
3. FORFAITS	5
4. DEMANDE DE REPECHAGE	6
5. CONTROLES DES LICENCES / ENGINs	6
6. MUSIQUES	6
7. ORDRES DE PASSAGES	7
8. JUGES ET JURY	8
9. REGLEMENTATION GENERALE	10
PROGRAMMES REGIONAUX	11
1. FILIERE REGIONALE INDIVIDUELLE	11
2. FILIERE REGIONALE ENSEMBLE ET DUO	12
3. FILIERE REGIONALE ESTHETIQUE	15
LA COUPE FORMATION	16
1. ENGAGEMENTS	20
2. CALENDRIER COMPETITIF CF2 / CF3 / CF4	20
3. JURY	20
4. MUSIQUES	20
5. PLAN D'ACTION DRA GR	21

L'Equipe Technique Régionale Nouvelle-Aquitaine

Responsable Technique Régionale (RTR) GR

Karine BERTIN

☎ 06 13 06 73 95

✉ karine.bertin@free.fr

<i>Responsable Compétitions</i> Karine BERTIN ☎ 06 13 06 73 95 ✉ karine.bertin@free.fr	<i>Membre de la commission – Relais ID NORD</i> Vanessa JACQUART ☎ 06 82 31 04 08 ✉ vanessajacquart@gmail.com
<i>Responsable Formation des cadres</i> Marion CHEVALLIER ☎ 07 61 16 76 78 ✉ marion_chevallier@hotmail.fr	<i>Membre de la commission – Relais ID NORD</i> Anaïs NEFRA ☎ 06 72 42 58 62 ✉ anaisnefra@gmail.com
<i>Responsable Jugement et Formation des juges</i> Jessica FOURNIER ☎ 06 88 07 62 34 ✉ jessica.fournier59@gmail.com	<i>Membre de la commission</i> Lucile MICHARD ☎ 06 35 49 80 75 ✉ lucilemichard@gmail.com
<i>Responsable PAS Jeunesse</i> Lucie ANOUILH ☎ 06 32 91 78 87 ✉ lpalleteau@gmail.com	

Pour toutes questions à la commission technique régionale GR

✉ comtechregionalegr.na@gmail.com

Compétitions

Responsable Nouvelle-Aquitaine Karine BERTIN	
ID NORD	ID SUD
Vanessa JACQUART Anaïs NEFRA	Karine BERTIN

1. Calendrier des compétitions

Type de compétition	Dates	Lieu
Inter-Département Individuelle : Régionale, Fédérale et Nationale	8 & 9 Novembre 2025	Nord : LIMOGES (87) Sud : BORDEAUX (CAM - 33)
Région Individuelle : Régionale, Fédérale et Nationale	13 & 14 Décembre 2025	PESSAC (33)
Inter-Département Ensembles : Régionale, Fédérale et Nationale	14 & 15 Mars 2026	Nord : POITIERS (86) Sud : BORDEAUX (USB - 33)
Région Ensembles : Fédérale Ensembles B & C	4 & 5 Avril 2026	BORDEAUX (CAM - 33)
Région Ensembles : Régionale Ensembles, Fédérale A Ensembles et Duos et Nationale Ensembles et Duos	25 & 26 Avril 2026	LIMOGES (87)

Les lieux des compétitions sont en cours de validation.

La Fédération reconnaît le Comité régional de Nouvelle-Aquitaine comme autorité décisionnelle des compétitions interdépartementales et régionales organisées sur son territoire. Il désignera pour chaque événement : le gestionnaire de compétition, le directeur de compétition, le responsable du jury et le délégué fédéral.

2. Engagements

Les **confirmations** d'engagement sont à réaliser via l'interface EngaGym à partir du site www.ffgym.fr en respectant les dates de forclusion suivantes :

Engagements	Prévisionnel	Nominatif
Individuelle	15 septembre 2025	1^{er} Octobre 2025
Coupes Formations	30 novembre 2025	15 Janvier 2026
Equipes et Ensembles	30 novembre 2025	15 Janvier 2026



Vérifiez bien la numérotation de vos ensembles 1 et 2... afin d'éviter des inversions dans les tirages au sort et les palmarès.



*Une gymnaste engagée dans aucun ensemble ou équipe peut, à tout moment de la saison, intégrer une équipe ou un ensemble et **UN SEUL** (en respectant les règles de niveau de pratique) (cf. règlement technique GR en vigueur).*

Il n'est donc pas forcément judicieux d'engager une gymnaste « remplaçante » dans un ensemble dès la compétition départementale si elle ne s'entraîne pas de manière régulière avec ce dernier (gymnaste « fantôme »).

Pour chaque compétition, les clubs GR pourront consulter l'ensemble des informations sur le site du Comité Régional (organigramme, jury, informations pratiques, dossier club...). Aucun mail ne sera envoyé par le comité.

La confirmation définitive de participation à une compétition s'effectue par le paiement des engagements. Les frais d'engagements doivent être réglés au Comité Régional, **entre la date de forclusion**, fixée à 10 jours avant le jour de la compétition, **et la date de la compétition**.

3. Forfaits

Les **forfaits** sont à déclarer **via l'interface EngaGym** à partir du site www.ffgym.fr en respectant les dates de forclusion : **10 jours maximum avant la compétition**.

Passé ce délai :

- les droits d'engagements des gymnastes resteront dus.
- Le ou les juge(s) prévus sur l'évènement compétitif doivent être présents.

Pour qu'une gymnaste ou un ensemble soit qualifié pour la compétition régionale, il doit, à minima, avoir participé à une compétition qualificative au préalable (départementale ou inter-départementale).

En cas de force majeure, pour les gymnastes engagés en catégorie Nationale A ou B et les ensembles engagés en catégorie Nationale, qui ne pourraient pas participer aux 2 compétitions qualificatives préalables (département et inter-département), une demande à titre exceptionnel, pourra être adressée à la commission technique régionale GR, motivée par l'envoi de vidéos du ou des enchainements de l'année en cours, pour décision.

4. Demande de Repêchage

Dans le cas d'un forfait avec demande de repêchage pour la compétition du niveau supérieur, la demande est à réaliser **via l'interface EngaGym** à partir du site www.ffgym.fr.

5. Contrôles des licences / engins

Le contrôle des licences est obligatoire.

Les participants (gymnastes, entraîneurs) doivent présenter leur attestation de licence (téléchargeable sur le site www.ffgym.fr) ou leur e-licence (via l'application Photogym) pour toutes les compétitions. Le support présenté doit **impérativement** comporter une photo du licencié.



Pour tout manquement, les sanctions seront appliquées conformément à la réglementation technique GR en vigueur.

Il appartient à chaque entraîneur de vérifier que les engins soient conformes à la réglementation de la brochure nationale. Cependant, un contrôle des engins sera également effectué avant l'entrée sur le plateau de compétition.

6. Musiques

La gestion des musiques est informatisée sur les compétitions.

Les musiques des enchaînements doivent être transmises via l'interface DJGym à partir du site www.ffgym.fr au format « mp3 ».

Pour l'ordonnancement et le bon déroulement des compétitions, le téléchargement des musiques via DJGym est effectué **une semaine avant le jour de la compétition soit :**

- par le COL pour les compétitions inter-départementales
- par la Responsable Compétitions pour les compétitions régionales.



Vous devez prévoir une clé USB contenant toutes vos musiques au format « mp3 » pour chaque compétition.

Il appartient à chaque club de vérifier que les musiques sont bien présentes dans DJGym, que l'engin choisi correspond à celui défini dans la Lettre FFGYM 2025-2026 pour la catégorie concernée. Se référer à la liste ci-dessous pour les cas particuliers et en cas de besoin, modifier l'engin.

Catégories Individuelles

Régionale – Toutes Catégories d'âge	Engin Libre
Nationale B 18 ans et +	Engin Libre (1 ^{er} engin) et Ruban (2 ^{ème} engin)
Nationale A 16-17 ans	Engin Libre (1 ^{er} engin) et Massues (2 ^{ème} engin)
Nationale A 18 ans et +	Engin Libre (1 ^{er} engin) et Ballon (2 ^{ème} engin)

Catégories Ensembles

Régionale Duo TC	Multi-Engins
Régionale Combiné	Multi-Engins
Fédérale C – Toutes Catégories d'âge	Multi-Engins
Fédérale B 15 ans et -	Multi-Engins
Fédérale B 17 ans et -	Multi-Engins
Fédérale B TC	Multi-Engins
Fédérale A 13 ans et -	Multi-Engins
Fédérale A TC	Multi-Engins
Duo Fédérale A TC	Multi-Engins
Nationale Ensemble 13 ans et -	Multi-Engins
Nationale Ensemble 17 ans et -	Multi-Engins

Pour les autres catégories, se référer aux pages ci – après pour les programmes régionaux ou à la Lettre FFGYM 2025-2026 pour les fédérale et nationale et sélectionner l'engin défini.

7. Ordres de passages

Les organigrammes prévisionnels, les ordres de passages et les timings d'échauffement si besoin, sont établis via l'interface OrdoGym.



Les demandes particulières d'organisation (examen, travail, voyage scolaire sur justificatifs) pour l'établissement des ordres de passages des compétitions régionales, devront être faites **par mail**, à la Responsable Compétitions Karine BERTIN (karine.bertin@free.fr) avant :

- **1^{er} octobre 2025** pour la compétition régionale Individuelle
- **15 janvier 2026** pour la compétition régionale Ensembles et Étapes Coupes Formations 2, 3 et 4

Certaines gymnastes engagées en Coupe Formation 2, 3 ou 4 peuvent également être engagées dans la même saison, dans un ensemble compétitif. Il appartient donc à chaque club d'en informer la Responsable Compétitions **par mail avant le 15 janvier 2026**.

8. Juges et Jury

Responsable Nouvelle-Aquitaine Jessica FOURNIER	
ID NORD	ID SUD
Vanessa JACQUART	Jessica FOURNIER

8 juges convoqués au maximum, pris en charge par le comité régional, seront choisis en amont par la responsable régionale en fonction de chaque compétition, des compétences de chacun, du lieu, et de l'organisateur de la manifestation. Des juges clubs, des juges de lignes et des juges neutres devront compléter le jury.

Un juge club minimum du niveau requis et **présent toute la journée**, sera demandé pour chaque compétition où le club présentera des gymnastes. Les juges doivent se tenir au courant des modifications du règlement et être à jour concernant les documents techniques.



SEULS LES JUGES RECYCLES SUR LE CODE DE POINTAGE 2025-2028 ET LICENCIES, POURRONT OFFICIER CETTE SAISON.

La responsable se réserve le droit d'adapter les prérogatives de jugement au cas par cas.

Prérogatives de chaque Niveau de Juge (cf. FFGym_Brochure Nationale des juges 2025-2026 disponible sur le site de la Fédération)

		Niveau 1				Niveau 2				Niveau 3				Niveau 4			
		DB	A	E	T	DB	A	E	T	DB	A	E	T	DB	A	E	T
		DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA
INDIVIDUEL	Fédéral	Programmes départementaux et régionaux	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		D, ID et Région	X	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Finale Nationale	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Coupe formation	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Performance	National															
		D, ID et Région	X	X	X	✓	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Finale Nationale	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Elite	Avenir	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓	✓
		Espoir	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓	✓
		Junior	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓	✓
		Senior	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓	✓

En cas de non-réponse, de non engagement, de non présentation de juge/club, l'amende de 305 € sera appliquée.

En cas de retard à la réunion de juges ou de tenue incorrecte, le juge sera exclu du jury par la responsable.

Jugement aux finales nationales

Pour les juges niveau 4, un doodle sera envoyé en début d'année pour recueillir leurs disponibilités, afin de les positionner sur les Championnats de France 2026.

Pour les finales nationales individuelle de janvier 2026, chaque club ayant à minima une gymnaste qualifiée, devra engager un juge club de niveau 3 minimum.

9. Réglementation générale

Pour toutes questions ou précisions sur cette brochure, veuillez-vous référer au Règlement Technique GR 2025 – 2026 ainsi qu'à la Lettre FFGym 2025-2026

Programmes régionaux

Documents de référence :

- GR – Code FIG Aménagé 2025-2028 V2
- FFGym - Règlement Technique GR 2025 – 2026 + Lettre FFGym GR 2025-2026 V2

1. Filière Régionale Individuelle

Ce programme s'adresse à des gymnastes qui ne peuvent s'engager qu'en ensemble Fédérale B, Fédérale C ou Régionale.

REGIONALE INDIVIDUELLE				
Durée : 1'00 à 1'30 – Paroles autorisées				
Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé		Note A et E
		DB	DA Toutes les bases sont autorisées	
10-11 ans (2016 – 2015)	Ballon	Note D = 2,50 pts max		Code FIG aménagé
		3 Difficultés corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) R seulement avec rotations verticales : Max 1	Min 1 – Max 8.	
12-13 ans (2014 – 2013)	Ruban (4 m)	Note D = 3,00 pts max		Code FIG aménagé
		3 Difficultés corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) R seulement avec rotations verticales : Max 1	Min 1 – Max 8	
14-15 ans (2012-2011)	Cerceau	Note D = 3,50 pts max		Code FIG aménagé
		4 Difficultés corporelles à 0,10 (min 1 de chaque GC) R seulement avec rotations verticales : Max 1	Min 1 – Max 8	
16 ans et + (2010 et -)	Libre	Note D = 4,00 pts max		Code FIG aménagé
		4 Difficultés corporelles à 0,10 (min 1 de chaque GC) R seulement avec rotations verticales : Min 1 – Max 2	Min 1 – Max 8	

Pénalités

DA manquante	0,30 pts
R interdite	0,30 pts
Difficulté interdite (0,20 ou +)	0,30 pts

Rappel : Les engins de remplacement doivent être positionnés sur les côtés du praticable. Pas d'engin au fond, ni devant. Pénalité = 0,30 pt

Le nombre de DB indiqué est un nombre de difficultés maximum présentées.

2. Filière Régionale Ensemble et Duo

REGIONALE ENSEMBLE / DUO 7-8-9 ans				
Durée : 1'15 à 1'45 – Paroles autorisées				
Catégorie d'âge	Engin	Ensemble Ensemble de 4 à 8 gymnastes + 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 5 ^{ème} gymnaste	Duo 2 gymnastes – 1 remplaçante autorisée	Note A et E
7-8-9 ans (2019 – 2018 - 2017)	Cerceaux	Note D : 3,50 pts max		Code FIG aménagé
		3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 1 difficulté d'échange (DE) Min 4 Max 6 collaborations 1 CC, 1 CR max, 1 CFF max	3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 1 difficulté d'échange (DE) Min 4 Max 6 collaborations 1 CC, 1 CR max, 1 CFF max	

REGIONALE ENSEMBLE				
Ensemble de 4 à 8 gymnastes + 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 5 ^{ème} gymnaste Durée : 1'15 à 1'45 – Paroles autorisées <i>Ce programme est interdit aux gymnastes engagées en Fédérale Individuelle et Nationale A, B ou C</i>				
Catégorie d'âge	Engin	DB Valeur des difficultés limitée à 0,10 (1 de chaque GC)	DA Combinaison de collaborations interdite - CR interdite	Note A et E
10-11 ans (2016 – 2015)	Cerceaux	Note D : 3,50 pts max		Code FIG aménagé
		3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 1 difficulté d'échange (DE)	Min. 4 - Max. 7 collaborations Max 1 CFF en lancer	
13 ans et - (2016 - 2013)	Cerceaux	Note D : 4,00 pts max		Code FIG aménagé
		3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 1 difficulté d'échange (DE)	Min. 4 - Max. 7 collaborations Max 1 CFF en lancer	
Toutes catégories (2016 et -)	Ballons	Note D : 4,50 pts max		Code FIG aménagé
		3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 2 difficultés d'échange (DE)	Min. 4 - Max. 7 collaborations Max 1 CFF en lancer	

REGIONALE DUO Ensemble de 2 gymnastes – 1 remplaçante autorisée Durée : 1'15 à 1'45 – Paroles autorisées <i>Ce programme est interdit aux gymnastes engagées en Fédérale Individuelle et Nationale A, B ou C</i>				
Catégorie d'âge	Engin	DB Valeur des difficultés limitée à 0,10 (1 de chaque GC) Combinaison de DB et R interdits	DA Combinaison de collaborations interdite - CR interdite	Note A et E
13 ans et - (2016 - 2013)	Massues	Note D : 4,00 pts max		Code FIG aménagé
		3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 1 difficulté d'échange (DE)	Min. 4 - Max. 7 collaborations Max 1 CFF en lancer	
Toutes catégories (2016 et -)	Ruban / 1 libre différent	Note D : 4,50 pts max		Code FIG aménagé
		3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 2 difficultés d'échange (DE)	Min. 4 - Max. 7 collaborations Max 1 CFF en lancer	

REGIONALE COMBINE Ensemble de 6 à 10 gymnastes + 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 7 ^{ème} gymnaste Durée : 1'45 à 2'00 – Paroles autorisées <i>Ce programme est interdit aux gymnastes engagées en Fédérale Individuelle et Nationale A, B ou C</i>				
Catégorie d'âge	Engin	DB Valeur des difficultés limitée à 0,10	DA Combinaison de collaborations interdite - CR interdite	Note A et E
Toutes catégories (2016 et -)	Ballons	Note D : 4,00pts max		Code FIG aménagé
	Cerceaux Mains Libres	3 difficultés corporelles (DB) (1 de chaque GC) 2 difficultés d'échange (DE) 1 R (2 rotations) dans la partie ML	Min. 4 - Max. 7 collaborations Max 1 CFF en lancer dans n'importe quelle partie	

10 gymnastes engagées au maximum, seules les gymnastes blessées le jour J ne concourent pas, le but de ce programme est de faire participer toutes les gymnastes.

Une revalorisation de 0,20 point est attribuée (par les juges DB) par gymnaste évoluant sur le praticable : 0.20 pour 7 gymnastes / 0.40 pour 8 gymnastes / 0.60 pour 9 gymnastes / 0.80 pour 10 gymnastes
Toutes les gymnastes doivent passer dans la première partie ou la deuxième partie, et ensemble dans la troisième partie.

C'est une composition d'ensemble avec 3 parties distinctes :

Première partie (A)	Deuxième partie (B)	Troisième partie (C)
avec un des deux engins avec le premier groupe de gymnastes	avec l'autre engin avec le deuxième groupe de gymnastes	en mains libres avec toutes les gymnastes (1ère partie et 2ème partie)
Environ 40 secondes 1 Difficulté Corporelle (DB) 1 difficulté d'échange (DE)	Environ 40 secondes 1 Difficulté Corporelle (DB) 1 difficulté d'échange (DE)	Environ 40 secondes 1 Difficulté Corporelle (DB) 1 R (2 rotations)
1 série de pas de danse dans la 1 ^{ère} ou 2 ^{ème} partie		1 série de pas de danse Toutes les gymnastes restent sur le praticable jusqu'à la fin.

- Il faut minimum 2 gymnastes sur le praticable sur les parties A et B
- Le nombre d'engins sur le praticable doit être identique au nombre de gymnastes.
- Maximum 2 gymnastes d'écart entre la partie A et la partie B.
- Aucun engin ne doit interagir avec les gymnastes basées à l'extérieur du praticable sauf à la fin de la partie B où les filles peuvent donner leur engin aux filles situées à l'extérieur pour faire la partie C aux mains libres.
- Les liaisons doivent être soignées de façon à respecter la construction chorégraphique et permettre un changement de groupe harmonieux, pas de directives suite aux entrées et aux sorties, opter pour quelque chose de visuel et en rapport avec le niveau des gymnastes, possibilité de faire des relations lors des entrées et sorties (non évaluées).

Pénalités

DA manquante ou interdite	0,30 pts
R manquante	0,30 pts
Difficulté interdite (0,20 ou +)	0,30 pts
Absence d'une collaboration ou collaboration interdite	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts

3. Filière Régionale Esthétique

REGIONALE ESTHETIQUE Ensemble de 6 à 10 gymnastes + 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 7 ^{ème} gymnaste Durée : 1'45 à 2'00 – Paroles autorisées				
Catégorie d'âge	Engin	DB Valeur des difficultés non limitée	DA	Note A et E
Toutes catégories (2015 et -)	Mains Libres	Note D : 6,50pts max		Code FIG
		8 difficultés corporelles (DB) (Min 2 de chaque GC) Min 5 ondes isolées 1 R « ML » max	Min 6 et 12 collaborations max (Min 2 de chaque type)	

COLLABORATIONS :

- CL (porté) à 0,20 (définition du code de pointage)
 - Un porté est considéré comme une collaboration. Il doit être effectué avec l'ensemble des gymnastes soit ensemble, soit en sous-groupes
- CC à 0,30
 - Porté/appui réalisé pour un minimum de 3 actions identiques avec des liens corporels, exécutés en succession
 - Un passage par-dessus, par dessous ou à travers les partenaires, réalisé en succession 3 fois
 - Pas de critère possible pour les CC

Onde = 0,20 pt

La Coupe Formation

Responsable PAS Nouvelle-Aquitaine

Lucie ANOUILH

Supplée par Mariana TURCITU

Une nouvelle brochure technique est disponible en vous connectant sur votre espace dans Compétition/Base documentaire GR/Coupe Formation

- GR – Brochure Coupe Formation V3 – Septembre 2025

La **COUPE FORMATION** représente la **Formation Commune de Base** en Gymnastique Rythmique. Elle fonctionne en quatre niveaux et s'adresse particulièrement à toutes les gymnastes **voulant pratiquer une activité compétitive par la suite**.

C'est un programme évolutif de préparation de nos gymnastes quel que soit leur avenir gymnique.

Il est conseillé de s'y consacrer très attentivement pour en tirer les meilleurs bénéfices dans les apprentissages de la gymnaste. Ils doivent être abordés de manière ludique, variée et dans le souci du développement de la personne.

La méthodologie tient compte du développement des qualités physiques et motrices de l'enfant et représente les phases d'apprentissage selon les principes techniques de base aux mains-libres et à tous les engins.

OBJECTIFS GENERAUX

- **Former les gymnastes de 7 à 11 ans pour accéder aux pratiques compétitives individuelles**
- Optimiser l'orientation de chaque gymnaste en fonction de son potentiel physique, de son niveau technique et de sa capacité à progresser
- Créer la cohésion du travail entre gymnastes, entraîneurs et juges
- Favoriser la structuration du club et la dynamique des territoires

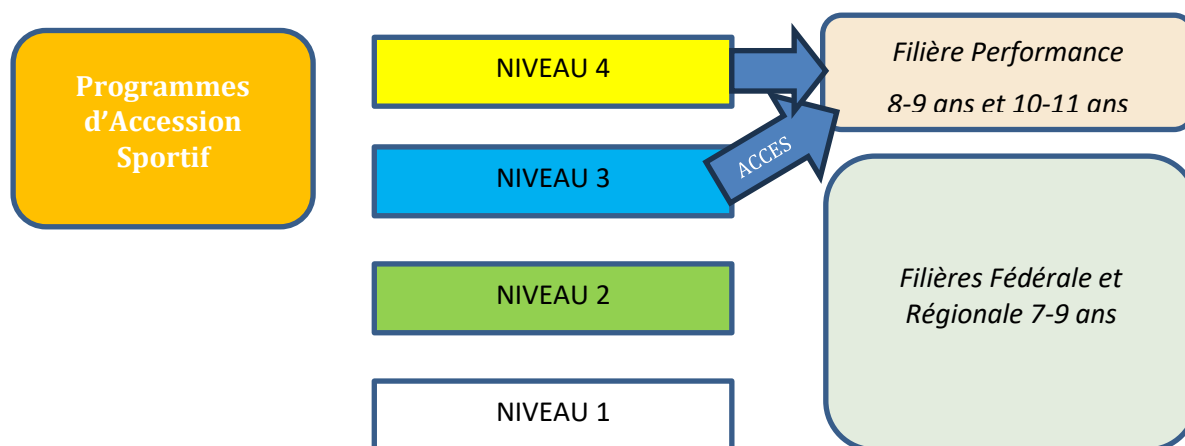
PRINCIPES OPERATIONNELS

- **Aborder la technique de base aux 5 engins** : Corde, Cerceau, Ballon, Massues et Ruban.
- **Aborder la technique de base corporelle**
- **Proposer une progression technique** adaptée à l'évolution de chaque gymnaste
- **Développer les qualités physiques** de chaque gymnaste
- **Développer les capacités mentales** d'écoute, de concentration, de mémorisation. Susciter le goût de l'effort et de la précision, l'exigence et la réussite

CORRESPONDANCE ENTRE LES PRATIQUES COMPETITIVES ET LA CF

4 niveaux : CF 1-2-3-4. Il est possible d'accéder directement aux niveaux 1, 2, 3 ou 4 ; l'acquisition des éléments techniques des niveaux inférieurs est cependant indispensable.

- - Le niveau 1 est laissé à l'initiative de chaque club
- - Les niveaux 2, 3 et 4 sont gérés par la Région et sont les programmes support du PARCOURS D'ACCESSION SPORTIF (PAS).



LES MODULES

Chaque niveau est constitué d'un module ENCHAINEMENT et de modules complémentaires permettant de compléter la formation de chaque gymnaste

Le module « ENCHAINEMENT » :

Il s'agit d'enchaînements jugés avec un classement et des remises de récompenses.

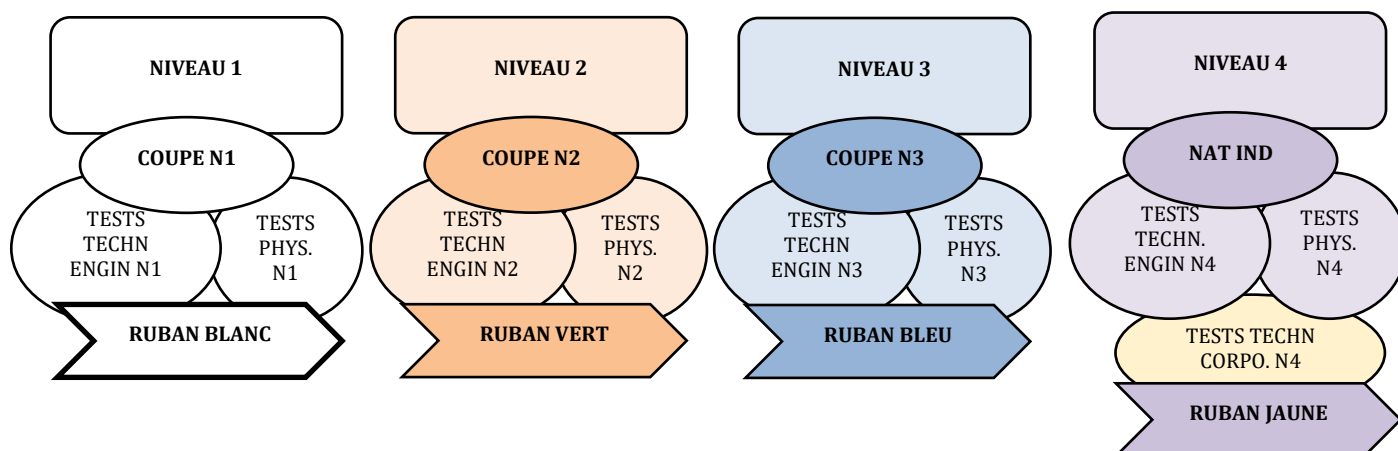
4 niveaux :

- COUPE NIVEAU 1 pour les 7-8-9 ans
- COUPE NIVEAU 2 pour les 7-8-9 ans
- COUPE NIVEAU 3 pour les 7-8-9 ans
- COUPE NIVEAU 4 pour les 7-8-9 ans

Le module « TESTS PHYSIQUES » : Il s'agit d'une évaluation par atelier des qualités physiques.

Le module « TESTS TECHNIQUES ENGINS » : Il s'agit d'une évaluation par atelier avec les ENGINS non présentés dans le module « ENCHAINEMENT »

Le module « TESTS TECHNIQUES CORPORELS » : Il s'agit d'une évaluation par atelier pour les gymnastes engagées dans le niveau 4.



Pour obtenir les RUBANS, chaque gymnaste doit présenter la totalité des modules d'un même niveau :

RUBAN BLANC : Présentation de la totalité du niveau 1

RUBAN VERT : Validation du niveau 2

RUBAN BLEU : Validation du niveau 3

RUBAN JAUNE : Validation du niveau 4

Accès aux COUPES Niveau 2 : la gymnaste est libre de présenter ou non les modules complémentaires de niveaux 2, cependant cela est fortement conseillé.

Accès aux COUPES Niveau 3, il faut présenter la totalité des modules complémentaires N3 en parallèle (la première année) ou avoir validé le RUBAN BLEU.

Accès aux COUPES Niveau 4, il faut présenter la totalité des modules complémentaires N4 en parallèle (la première année) ou avoir validé le RUBAN JAUNE.

Accès au NATIONAL IND 8-9 ans, il faut présenter la totalité des modules complémentaires N3 OU N4 en parallèle ou avoir validé le RUBAN JAUNE.

Il est possible de s'engager plusieurs années de suite en Coupes N2-N3-N4 et NAT IND 8-9 ans.

Le RUBAN BLEU ou JAUNE est obligatoire pour accéder à la filière PERFORMANCE INDIVIDUELLE 10-11 ans. Il s'agit d'un « PASS ».

Il est fortement conseillé de valider les RUBANS BLEU OU JAUNE pour une orientation en ENSEMBLES NATIONAUX même si le PASS n'est pas exigé.

LES PROGRAMMES DETAILLES						
	GESTION	MODULE ENCHAÎNEMENT Coupes 1-2-3 et 4		MODULE TESTS PHYSIQUES	MODULE TESTS TECHNIQUES ENGINS	MODULE TESTS TECHNIQUES CORPORELS
NIVEAU 1	Club	ML Libre max 1 min	ENGIN BALLON Enchaînement libre max 1 min	6 TESTS PHYSIQUES	TESTS TECHNIQUES aux 4 autres ENGINS	
NIVEAU 2	Région	ML Imposé max 1 min	ENGIN BALLON Enchaînement libre 1 même Musique / club (libre ou proposée par la CTR) max 1 min	6 TESTS PHYSIQUES	TESTS TECHNIQUES aux 4 autres ENGINS	
NIVEAU 3	Région	ML Imposé 1 min à 1min 30	ENGIN BALLON Enchaînement libre 1min à 1min 30	10 TESTS PHYSIQUES	TESTS TECHNIQUES aux 4 autres ENGINS	
NIVEAU 4	Région	ML Libre 1 min à 1min 30	ENGIN BALLON Enchaînement libre 1min à 1min 30	10 TESTS PHYSIQUES	TESTS TECHNIQUES aux 4 autres ENGINS	TESTS TECHNIQUES CORPORELS

Pour le cycle 2025-2028, la commission technique régionale va proposer un nouvel enchaînement Mains Libres imposé pour la Coupe Formation 2. Il sera disponible à la mi-décembre 2025.

Un Pack CF comprenant des musiques sera également disponible sur le site du Comité Régional.

Il est indispensable de se référer aux documents suivants :

- FFGym – Règlement Technique GR + Lettre FFGym GR 2025-2026 V2
- GR – Brochure Coupe Formation V3 – Septembre 2025

qui précisent certains points de réglementation et d'aller sur la base de données fédérale (site FFGYM) pour télécharger certaines informations complémentaires mises à jour chaque saison.

La réglementation mise à jour et les répertoires d'éléments des Coupes Formation 1-2-3-4 sont téléchargeables sur le site www.ffgym.fr et les vidéos sont consultables, espace connecté, rubrique Compétition / Base documentaire GR.

PRESENTATION DES ETAPES EN NOUVELLE AQUITAINE :

1. Engagements

Les **confirmations** d'engagement sont à réaliser via l'interface EngaGym à partir du site www.ffgym.fr en respectant les dates de forclusion suivantes :

Engagements	Prévisionnel	Nominatif
Coupes Formations	30 Novembre 2025	15 Janvier 2026

2. Calendrier compétitif CF2 / CF3 / CF4

Dates	Catégories	Lieu
14-15 Mars 2026	Etape 1 CF2 / CF3 / CF4 dans chaque ID - <i>Module Enchaînement (ML et Engin)</i> - <i>Module Tests physiques</i>	Nord : POITIERS (86) Sud : BORDEAUX (USB - 33)
25-26 Avril 2026	Etape 2 CF2 / CF3 - <i>Module Enchaînement (ML et Engin)</i> - <i>Module Tests techniques</i> Etape 2 CF4 - <i>Module Tests techniques</i> - <i>Module Tests corporels (CF4)</i>	LIMOGES (87)

Pour le module enchaînement, les gymnastes seront jugées et un classement sera effectué par niveau et par âge avec remise de récompenses.

3. Jury

Pour l'étape 1, chaque club ayant des gymnastes engagées, doit fournir à minima, un évaluateur club pour les tests physiques.

Pour les étapes 1 et 2 – Région pour les tests techniques, le Jury est composé exclusivement de juges convoqués pris en charge par le comité régional.

4. Musiques

La gestion des musiques est informatisée sur les étapes compétitives.

Les musiques des enchaînements doivent être transmises via l'interface DJGym à partir du site www.ffgym.fr au format « mp3 ».

Pour l'ordonnancement et le bon déroulement des étapes, le téléchargement des musiques via DJGym est effectué **une semaine avant le jour de la compétition soit :**

- par le COL
- par la Responsable Compétitions
- *Vous devez prévoir une clé USB contenant toutes vos musiques au format « mp3 » pour chaque compétition.*

5. Plan d'action DRA GR

Le plan d'action DRA GR (stages, dates, horaires, lieux...) regroupant l'ensemble des informations est mis à jour régulièrement et est accessible sur le site du Comité Régional Nouvelle Aquitaine.

Dates des stages CF2 / CF3 / CF4

Dates	Catégories	Lieu
7-8 Février 2026	CF2 / CF3 / CF4	ROYAN
18-19 Avril 2026	CF2 / CF3 / CF4	ROYAN
Mercredi 1 ^{er} Juillet 2026 Après-Midi	Test DRA	ROYAN