

SAISON 2026-2027



BROCHURE RÉGIONALE

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

COMITÉ RÉGIONAL
NOUVELLE-AQUITAINE

SOMMAIRE

1.

L'ÉQUIPE TECHNIQUE RÉGIONALE NOUVELLE AQUITAINE

2.

COMPÉTITION

Calendrier des compétitions	4.
Documents GR de référence	6.
Engagements	6.
Forfaits	7.
Demande de repechage	7.
Contrôle des licences/engins	7.
Musiques	7.
Ordres de passages	8.
Juges et jury	9.
Réglementation générale	11.

3.

PROGRAMMES RÉGIONAUX

Filière régionale individuelle par équipe	12.
Filière régionale ensemble et duo	14.

3.

LES PROGRAMMES PAS

Engagements	20.
Calendrier compétitif CF2/CF3/CF4	20.
Jury	20.
Musiques	20.
Plan d'action DRA GR	20.

L'EQUIPE TECHNIQUE RÉGIONALE NOUVELLE AQUITAINE

Responsable Technique Régionale (RTR) GR

Karine BERTIN

☎ 06 13 06 73 95

✉ karine.bertin@free.fr

Responsable Compétitions Karine BERTIN ☎ 06 13 06 73 95 ✉ karine.bertin@free.fr	Membre de la commission - Relais ID NORD Vanessa JACQUART ☎ 06 82 31 04 08 ✉ vanessajacquart@gmail.com
Responsable Formation des cadres Marion CHEVALLIER ☎ 07 61 16 76 78 ✉ marion_chevallier@hotmail.fr	Membre de la commission - Relais ID NORD Anaïs NEFRA ☎ 06 72 42 58 62 ✉ anaisnefra@gmail.com
Responsable Jugement et Formation des juges Jessica FOURNIER ☎ 06 88 07 62 34 ✉ jessica.fournier59@gmail.com	Membre de la commission Lucile MICHARD ☎ 06 35 49 80 75 ✉ lucilemichard@gmail.com
Responsable PAS Jeunesse 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 et Coupe Nationale : Individuelle par équipe Régionale et Fédérale Individuelle Nationale 8-9 ans, Nationale 10 ans, Nationale 11 ans Individuelle Nationale B Coupe Nationale : Individuelle Nationale A et Ensembles Nationaux N1 et N2	7 & 8 Novembre 2026	ID NORD : CEP POITIERS (86) ID SUD : PESSAC (33)
Région Individuelle et Coupe Nationale : Individuelle par équipe Régionale et Fédérale Individuelle Nationale 8-9 ans Individuelle Nationale 10 ans, Nationale 11 ans (+ tests physiques) Individuelle Nationale B Coupe Nationale : Individuelle Nationale A et Ensembles Nationaux N1 et N2	12 & 13 Décembre 2026	PAU (64)

COMPÉTITIONS

Type de compétition	Dates	Lieu
Inter-Département Ensembles et Individuelle Nationale A Régionale Ensemble, Duo et Combiné Fédérale B Ensemble Fédérale A Ensemble et Duo Nationale Ensemble et Duo Individuelle Nationale A	20 & 21 Mars 2027	ID NORD : Appel à candidature en cours ID SUD : CAM BORDEAUX (33)
Région Ensembles : Modules complémentaires Niveau 2, 3 et 4 (si pas possible en mai) Fédérale B Ensembles Nationale Ensembles et Duos Individuelle Nationale A Nationale par équipe (Qualifications N3 / N4)	10 & 11 Avril 2027 (Attention : 1 ^{er} WE des vacances de Pâques)	Appel à candidature en cours
Région Ensembles : Modules complémentaires Niveau 2, 3 et 4 Régionale Ensemble, Duo et Combiné Fédérale A Ensembles et Duos	1er et 2 Mai 2027	Appel à candidature en cours

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. Documents GR de référence

Disponibles sur le site de la Fédération :

(https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/La_reglementation_federale/Reglementation_technique)

- **Code FIG 2025-2028** (Document non officiel_contenu du Code de Pointage GR 2025-2028 version février 2025)
- **Code FIG aménagé 2025-2028** (GR_Code_FIG_amenage_2025-2028_aout2026_V2)
- **GR Règlement Technique 2026-2027** (GR - Règlement technique 2026-2027)
- **Brochure des programmes 2026-2027** (GR - Brochure des programmes FFGYM 2026-2027)
- **Lettre FFGYM GR 2026-2027** (GR Lettre FFGYM 2026-2027)
- **Brochure PAS** (GR - Brochure PAS 2026 (sept 2026)

(https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire_competition/GR)

3. 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	Evènement	Prévisionnel	Nominatif
Individuelle Nationale B Équipes d'individuelles Régionale et Fédérale Coupe Nationale : Individuelle Nationale A et Ensembles Nationaux N1 et N2	Département Indiv	22 septembre 2026	1er octobre 2026
Programme PAS GR	Région Indiv	/	30 octobre 2026
Ensembles et Duos Régionale, Fédérale A Ensembles Fédérale B Nationale Ensembles et Duos	Département Ensemble	15 octobre 2026	30 novembre 2026
Nationale par équipe 3/4 - Qualification	Niveau national sur évènement spécifique et Région Ensemble	/	15 Février 2027
Nationale par équipe 1	Niveau national sur évènement spécifique	/	15 Février 2027

Attention : 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**.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

Attention : 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. Un contrôle des engins sera effectué avant l'entrée sur le plateau de compétition à chaque échéance compétitive.

7. 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** par la Responsable des Compétitions ou par une autre personne par délégation.

Informations : 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 ci - après et dans la Brochure des programmes FFGYM 2026-2027 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 par équipes

Régionale - Gymnaste 1	Cerceau
Régionale - Gymnaste 2	Massues
Régionale - Gymnaste 3	Corde
Régionale - Gymnaste 4	Ballon
N1 ou N2 - Gymnaste 1	Cerceau
N1 ou N2 - Gymnaste 2	Massues
N1 ou N2 - Gymnaste 3	Ruban
N1 ou N2 - Gymnaste 4	Ballon
Nationale B 16 et 17 ans	Engin Libre (1 ^{er} engin) et Ballon (2 ^{ème} engin)
Nationales B 18 ans et +	Engin Libre (1 ^{er} engin) et Cerceau (2 ^{ème} engin)

Catégories Ensembles

Régionale Duo TC	Multi-Engins
Régionale Combiné	Multi-Engins
Fédérale A 15 ans et moins	Multi-Engins
Fédérale A 17 ans et moins	Multi-Engins
Duo Fédérale A 13 ans et moins	Multi-Engins
Duo Fédérale A TC	Multi-Engins
Nationale Duo TC	Multi-Engins
Nationale Ensemble TC	Multi-Engins
Nationale par équipe	Multi-Engins

Pour les autres catégories, se référer aux pages ci - après pour les programmes régionaux ou dans la Brochure des programmes FFGYM 2026-2027 pour les catégories fédérale et nationale et sélectionner l'engin défini.

8. Ordres de passages

Les organigrammes prévisionnels, nominatifs (ordres de passage) et les timings d'échauffement sont établis via l'interface OrdoGym.

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

- 15 octobre 2026 pour la 1^{ère} partie de saison (Octobre à décembre)
- 15 janvier 2027 pour la 2^{ème} partie de saison (Janvier à Mai)

9. 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 inter-départementale ou 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 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.

ATTENTION : SEULS LES JUGES RECYCLÉS SUR LE CODE DE POINTAGE 2025-2028 ET LICENCIÉS, POURRONT OFFICIER.

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 2026-2028 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			L	DA			L	DA			L	DA			L
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	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	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	✓	✓	✓	✓

ENSEMBLES et DUOS	Performance	Programmes départementaux et régionaux															
		Fédéral															
			D, ID et Région														
EQUIPE	Performance	National	D, ID et Région	X	X	X	✓	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			Finale Nationale	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓
			D, ID et Région	X	X	X	✓	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			Finale Nationale	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓
EQUIPE	Performance	National	D, ID et Région	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	✓	✓	✓	✓
			Finale Nationale	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓

Organisation du jugement

		Finale Nationale	Finale Régionale	Finale Inter-Départementale	Finale Départementale
Individuelles Nationale A et B Individuelle par équipe N1, N2 et Régionale	Juges convoqués	Juges N4	Juges N3 ou N4	Juges N3 ou N4	Juges N3 ou N4
	Juges associations	1 juge club N3 minimum	1 juge club N2 minimum	1 juge club N2 minimum	1 juge club N1 minimum
Régionale et Fédérale Ensembles et Duo	Juges convoqués	Juges N4	Juges N3 ou N4	Juges N3 ou N4	Juges N3 ou N4
	Juges associations	1 juge club N3 minimum	1 juge club N2 minimum	1 juge club N2 minimum	1 juge club N1 minimum
Nationale Ensemble, Duo et par équipes	Juges convoqués	Juges N4	Juges N3 ou N4	Juges N3 ou N4	Juges N3 ou N4
	Juges associations		1 juge club N3 minimum	1 juge club N2 minimum	1 juge club N2 minimum

Chaque club a l'obligation de présenter un juge licencié du niveau requis pour chaque compétition pour laquelle il présente des gymnastes ou ensembles qualifiés.

Ce juge peut être issu du club ou d'un autre club après accord de la responsable des juges.

- Une amende de 305 € sera appliquée pour non - présentation d'un juge club

Le juge doit être présent toute la journée.

Pour chaque club nouvellement affilié à la FFG, une exonération de présentation de juges est accordée la première année.

Engagements juges

Chaque club devra engager ses juges ainsi que les juges convoqués licenciés dans son club, qui officieront sur la compétition « Évènement », sur **Engagym / JUGE avant la date de forclusion** (10 jours avant la date de compétition).

Les disponibilités de chaque juge doivent être renseignées dans l'info-bulle / commentaires de manière précise et explicite (par exemple : uniquement le matin, seulement 1^{ère} et 3^{ème} rotation.). Si aucune disponibilité n'est renseignée, le juge sera considéré par la Responsable, comme disponible sur toute la journée de compétition.

Les jurys seront réalisés via l'interface **OrdoJuge** et consultables la semaine précédant la compétition, sur le site du Comité Régional.

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, Coupe Nationale et Trophée Fédéral 2027.

Pour les finales nationales individuelle, individuelle par équipe et ensembles Fédérale B et ensembles et duos Fédérale A, chaque club ayant à minima une gymnaste qualifiée ou une équipe d'individuelles ou un ensemble, devra engager un juge club de niveau 3 minimum..

10. Réglementation générale

Pour toutes questions ou précisions sur cette brochure, veuillez-vous référer à la Brochure des programmes FFGYM 2026-2027 ainsi qu'à la Lettre FFGym 2026-2027.

PROGRAMMES RÉGIONAUX

Documents de référence :

- GR - Code FIG Aménagé 2026-2028
- Brochure des programmes GR 2026-2027

1. Filière Régionale Individuelle par Équipe

Ce programme s'adresse à des gymnastes qui ne peuvent s'engager qu'en :

- Fédérale A Ensemble ou Duo
- Fédérale B Ensemble
- Régionale Ensemble ou Duo

RÉGIONALE INDIVIDUELLE PAR ÉQUIPE					
Equipe de 3 ou 4 gymnastes					
Engins : Cerceau, Ballon, Massues et Corde (1 engin différent par gymnaste)					
Durée : 1'00 à 1'30 - Paroles autorisées					
Catégorie d'âge		Code FIG aménagé 2026-2028			
13 ans et - (2014 et -) 14 - 17 ans (2013 - 2010) 18 ans et + (2009 et -) (Surclassement possible)		Difficulté corporelle (DB) 3 Difficultés corporelles à 0,10		Difficulté d'engin (DA) 13 ans et - : Maximum 5 14 ans et + : Maximum 7 (dans l'ordre de performance) Toutes les bases sont autorisées	Note A et E
		Éléments dynamiques de rotations - R Maximum 1 (Uniquement avec rotations verticales)			
		Exigences spécifiques Groupes de difficultés corporelles Sauts Min 1 Équilibres Min 1 Rotations Min 1			

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

Risques : Familles de rotations verticales

N°	Groupe	Exemples de possibilités de variation
1	Debout : Avec saut/sautillés avec tour, avec pas tournants en rotation sur 1 ou 2 pieds	Avec ou sans saut/sautillés Position des jambes librement choisies : toute combinaison de jambes tendues, genoux pliés, genoux relevés avec une forme fixées ou en position dynamique. Position du tronc librement choisie : droit, penché en avant, penché en arrière, avec une forme fixée ou en position dynamique
2	Assis : Rotation en position assise ou à genoux, avec ou sans passage en grand écart	Tronc droit La rotation peut commencer debout ou assis mais se termine toujours par une position assise ou à genoux Positions des jambes choisies librement, y compris le possible passage par n'importe quelle position de grand écart Note : Une roulade assise appartient au groupe "assis" indépendamment de la position de Départ/Fin
3	Couché : Roulade de côté	Le corps tourne latéralement, couché sur le sol, du début à la fin de la rotation ou avec passage à genoux sur le dos Position des jambes choisie librement Exemple de variations possibles : 

Risques : Familles de rotations pré-acrobatique

N°	Groupe	Exemples d'opportunité de variation
3	Roue de côté	Départ : Appui intermédiaire : Position finale : Mouvements des jambes : Debout sur les genoux, etc. Une main, deux mains, les coudes, la tête, la poitrine, le cou, etc. Debout, sur les genoux, assis, etc. Écart latéral, les jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, frappés... avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s) Note : Les roues de côtés qui se terminent coucher à plat sont acceptées en tant que rotations complètes 
4	Roulade en avant	Départ : Technique : Position finale : Mouvements des jambes : Debout sur les genoux, etc. Sur la tête, sur une épaule, etc. Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart... avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s) Note : La roulade peut être terminée dans une position couchée, afin de préparer la reprise de l'engin (valable comme rotation de 360°)
5	Roulade en arrière	Départ : Technique : Position finale : Mouvement des jambes : Debout sur les genoux, etc. Sur la tête, sur une épaule, etc. Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, position biche, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart... avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s)

Pénalités

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

2. Filière Régionale Ensemble et Duo

ENSEMBLE et DUO REGIONALE

Ensemble : Ensemble de 4 à 8 gymnastes (+ 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 5^{ème} gymnaste)

Duo : Ensemble de 2 gymnastes - 1 remplaçante autorisée

Durée : 1'15 à 1'45 - **Paroles autorisées**

Seules les gymnastes engagées en équipe d'individuelle Régionale peuvent s'engager dans ces catégories

Catégorie d'âge		Code FIG aménagé 2026-2028	
Ensemble 7-8-9 ans (2020 – 2018) : Ballons 10-11 ans (2017 – 2016) : Massues 13 ans et - (2014 et -) : Ballons (Surclassement possible) Duo 7-8-9 ans (2020 – 2018) : Ballons 13 ans et - (2014 et -) : Ballons	Difficulté corporelle (DB) 3 difficultés sans échange (DB) (Toutes les difficultés à 0,10 du code aménagé) 1 difficulté avec échange (DE)	Difficulté avec Collaboration (C) Maximum 6 (dans l'ordre de performance)	Note A et E
	Éléments dynamiques de rotations - R Interdit		
	Exigences spécifiques Groupes de difficultés corporelles Sauts		

ENSEMBLE RÉGIONALE COMBINÉ

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

Seules les gymnastes engagées en équipe d'individuelle Régionale peuvent s'engager dans ces catégories

Catégorie d'âge	Code FIG aménagé 2026-2028		
13 ans et moins : Cerceaux/Ballons	Difficulté corporelle (DB) 3 difficultés sans échange (DB) (Toutes les difficultés à 0,10 du code aménagé) 3 difficulté avec échange (DE)	Difficulté avec Collaboration (C) Maximum 6 (dans l'ordre de performance)	Note A et E
	Éléments dynamiques de rotations - R Interdit		
	Exigences spécifiques Groupes de difficultés corporelles Sauts		

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.

Chaque partie doit faire entre 30 et 40 secondes avec une tolérance de plus ou moins 5 sec.

- Toutes les gymnastes restent sur le praticable jusqu'à la fin
- Il faut au min 2 gymnastes sur le praticable sur les parties A et B
- Le nombre d'engin sur le praticable doit être identique au nombre de gymnastes
- Maximum 2 gymnastes d'écart entre la partie A et la partie B
- Pas de séquence au ML
- Aucun engin de ne doit interagir avec les gymnastes basées à l'extérieur du praticable
- Il faut soigner les liaisons des entrées et des sorties pour permettre un changement de groupe harmonieux
- Les engins de remplacement sont autorisés seulement sur les cotés
- Toutes les règles non respectées - pénalité du jury coordinateur -0.30 pour chaque règle

Pénalités

R interdite	0,30 pts
Difficulté interdite (0,20 ou +)	0,30 pts
Collaboration interdite	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts

LES PROGRAMMES PAS

Responsable PAS Nouvelle Aquitaine
Lucie ANOUILH

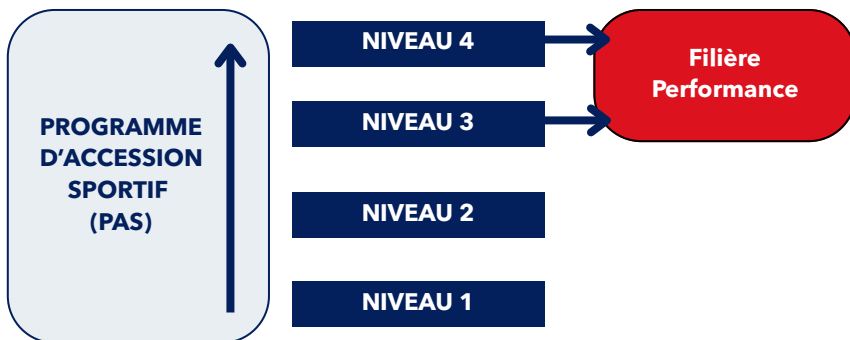
Une nouvelle brochure technique est disponible en vous connectant sur votre espace dans Compétition/Base documentaire GR

- **GR - Brochure PAS 2026 (sept 2026)**

Ces programmes sont conçus pour les gymnastes de 7 à 9 ans et permettent d'obtenir des rubans de couleur, correspondant à des prérequis de niveau de pratique.

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).



Le parcours d'accès est constitué d'un MODULE COMPÉTITIF (contenus précisés dans la brochure des programmes, rubrique PROGRAMME PAS) et de MODULES COMPLEMENTAIRES PHYSIQUE ET TECHNIQUE permettant de compléter la formation de chaque gymnaste.

Le module « COMPÉTITIF » :

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

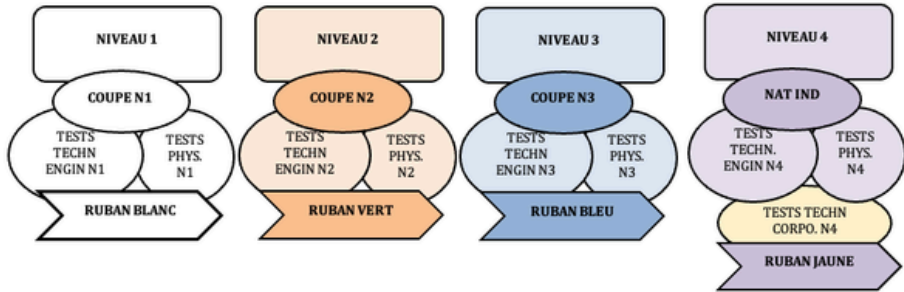
4 niveaux :

- Niveau 1 : COUPE NIVEAU 1 pour les 7-8-9 ans
- Niveau 2 : COUPE NIVEAU 2 pour les 7-8-9 ans
- Niveau 3 : COUPE NIVEAU 3 pour les 7-8-9 ans
- Niveau 4 : NATIONALE 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 « ENCHAÎNEMENT »

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 DÉTAILLÉS

	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 MASSUES Enchaînement libre max 1 min	6 TESTS PHYSIQUES	TESTS TECHNIQUES aux 4 autres ENGINS	
NIVEAU 2	Région	ML Imposé max 1 min	ENGIN MASSUES 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 MASSUES 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 MASSUES Enchaînement libre 1min à 1min 30	10 TESTS PHYSIQUES	TESTS TECHNIQUES aux 4 autres ENGINS	TESTS TECHNIQUES CORPORELS

Les vidéos du ML imposé Niveau 2 et Niveau 3 sont disponibles sur le site du comité régional : <https://nouvelle-aquitaine.ffgym.fr/Formation/Formation-des-gymnastes/DRA-GR>

Un Pack PAS comprenant des musiques et des vidéos est également disponible sur le site du Comité Régional.

Il est indispensable de se référer aux documents suivants :

- GR - Brochure des programmes FFGYM 2026-2027
- GR - Brochure PAS 2026 (sept 2026)

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.

Gymnastes âgés de plus de 10 ans

Les programmes PAS sont accessibles aux gymnastes âgés de 10 ans et +. Des catégories spécifiques par niveau sont créées au niveau régional.

- Coupe Niveau 2 10 ans et plus
- Coupe Niveau 3 10 ans et plus
- Coupe Niveau 4 10 ans et plus basée sur le programme Nationale 8-9 ans
- Tests PAS Niveau 2 10 ans et plus
- Tests PAS Niveau 3 10 ans et plus
- Tests PAS Niveau 4 10 ans et plus

PRÉSENTATION DES ÉTAPES 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
Coupe Niveau 2 et 3	/	15 octobre 2026

2. Calendrier compétitif CF2/CF3/CF4

Dates	Catégories	Lieu
11-12 décembre 2026	Niveau 2, Niveau 3 et Niveau 4 • Module Compétitif : Mains-Libre et Engin	PAU (64)
1er et 2 mai 2027	Niveau 2 et Niveau 3 • Module Tests techniques Niveau 4 • Module Tests techniques • Module Tests corporels (CF4)	Appel à candidature en cours

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 chaque étape, chaque club ayant des gymnastes engagées, doit fournir à minima, un juge et un à deux évaluateur(s) pour les tests physiques et corporels.

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.