

# Brochure Technique

## GR

Saison 2024 - 2025





# COMMISSION REGIONALE

## GR

### Membre du Comité Directeur en charge de la discipline

Bernard DUMONDEL                      06 10 65 80 52                      [bernard.dumondel@sfr.fr](mailto:bernard.dumondel@sfr.fr)

### Responsable technique GR

Cynthia POULIQUEN                      06 22 92 41 20                      [cynthia.duflot07@gmail.com](mailto:cynthia.duflot07@gmail.com)

### Responsable des juges GR

Caroline DECONNINCK                      06 61 55 57 28                      [carodams59@gmail.com](mailto:carodams59@gmail.com)

### Membres élues de la commission technique (commission complète)

Cynthia POULIQUEN                      06 22 92 41 20                      [cynthia.duflot07@gmail.com](mailto:cynthia.duflot07@gmail.com)

Svetlana KARBANOV                      06 15 53 70 85                      [sveta.s.a@mail.ru](mailto:sveta.s.a@mail.ru)

Elyne COMBLEZ                      07 70 80 20 03                      [elyne.comblez@gmail.com](mailto:elyne.comblez@gmail.com)

Sylvie LECLAIRE                      06 80 22 93 68                      [sylvieluke54@gmail.com](mailto:sylvieluke54@gmail.com)

Sabrina PHISEL/NOEL                      06 88 57 04 12                      [sabrinaphisel@live.fr](mailto:sabrinaphisel@live.fr)

Caroline DECONNINCK                      06 61 55 57 28                      [carodams59@gmail.com](mailto:carodams59@gmail.com)

Aurélien VACHERON                      06 03 55 70 82                      [aurelie.vacheron@gmail.com](mailto:aurelie.vacheron@gmail.com)



# REFERENTS PAR SECTEURS

## JUGEMENT

- Responsable formation des juges 1  
Cynthia POULIQUEN 06 22 92 41 20 [cynthia.duflot07@gmail.com](mailto:cynthia.duflot07@gmail.com)
- Responsable formation des juges 2  
Elyne COMBLEZ 07 70 80 20 03 [elyne.comblez@gmail.com](mailto:elyne.comblez@gmail.com)
- Responsable des juges & formation des juges 3-4  
Caroline DECONNINCK 06 61 55 57 28 [carodams59@gmail.com](mailto:carodams59@gmail.com)

## FORMATION DES CADRES

- Sylvie LECLAIRE 06 80 22 93 68 [sylvieluke54@gmail.com](mailto:sylvieluke54@gmail.com)  
Aurélien VACHERON ( ACCESS) 06 03 55 70 82 [aurelie.vacheron@gmail.com](mailto:aurelie.vacheron@gmail.com)

## GYMNASTES

- Responsable du dispositif régional d'accèsion (DRA)  
Parcours d'accèsion sportif (PAS)  
Svetlana KARBANOV 06 15 53 70 85 [sveta.s.a@mail.ru](mailto:sveta.s.a@mail.ru)
- Référents départementaux Coupe Formation (CF)  
59 : Comité technique  
62 : Sarah BOZZA 07 64 56 12 79 [sarah.bozza@hotmail.fr](mailto:sarah.bozza@hotmail.fr)  
Emma SAUVAGE 06 16 31 25 43 [emma.sauvage265@gmail.com](mailto:emma.sauvage265@gmail.com)  
60 : Ketty LOUIS MONDESIR 06 18 98 05 87 [key\\_lm@yahoo.fr](mailto:key_lm@yahoo.fr)



# SECTEUR COMPETITION

## PERFORMANCE / FEDERAL / REGIONAL

### TECHNIQUE

Organigrammes, forfaits, repêchages

#### Région

Cynthia POULIQUEN

06 22 92 41 20

[cynthia.duflot07@gmail.com](mailto:cynthia.duflot07@gmail.com)

Interdep. 59/62

Interdep. 60/80

Aurélie VACHERON

06 03 55 70 82

[aurelie.vacheron@gmail.com](mailto:aurelie.vacheron@gmail.com)

## DATE LIMITE D'ENGAGEMENT :

Pour toutes les catégories compétitives, la date limite d'engagement est fixée :

- **27 septembre 2024** en individuel PERFORMANCE, FEDERAL et REGIONAL.
- **6 janvier 2024** en ensemble PERFORMANCE, FEDERAL & REGIONAL, coupe formation

## **GENERALITES – Secteurs PERFORMANCE & FEDERAL A-B-C**

La réglementation en vigueur est celui de la FFGYM nationale. Les programmes, règlements techniques, lettres FFGYM GR seront téléchargeables sur le site FFGYM.

- *Les individuelles NATIONALES 7/9 ans, participent aux championnats des individuelles fédérales et nationales (d'octobre à décembre 2024)*



# Programmes régionaux Hauts-de-France 2025

## GENERALITES – Secteur REGIONAL

La réglementation en vigueur est celui de la FFGYM Nationale (respect des niveaux de pratique, lettre FFGYM, brochure technique...). L'accès est autorisé aux garçons.

Les catégories d'âges et les engins sont déterminés par la région. Se référer aux programmes régionaux Hauts de France 2024/2025.

Tous ces programmes sont à finalité régionale.

### **ATTENTION !!!**

**Dans DJ gym, il faudra cocher engin libre !!!**

## PROGRAMMES COMPETITIFS 10 ANS et +

## INDIVIDUEL REGIONAL (durée entre 0'45 et 1'00)

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. 3 difficultés à 0.10 de chaque GC. Combinaisons non autorisées. Min 2 pas de danse 1 R Autorisé dont 1 R aménagée (Lancer + une rotation sous le vol de l'engin). 1 groupe technique fondamental de chaque hors DA. 1 onde obligatoire
10-11 ans	Ballon	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles MAX D = 2.00 points DA 4 MAX.
12-13 ans	Massues	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles MAX D = 2.00 points DA 4 A 6 MAX
14-15 ans	Cerceau	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles MAX D = 3.00 points DA 4 A 6 MAX
16 ans et +	Ruban	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles MAX D = 3.00 points DA 6 A 8MAX

## DUO / TRIO REGIONAL (durée 1'15 à 1'30)

Ensemble de 2 ou 3 gymnastes (pas de remplaçantes)

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. 3 difficultés à 0.10 de chaque GC. Une onde. Interdiction de collaborations combinées. 1 collaboration minimum de chaque type (sauf CL) R interdite (-0.30 si présence) . Min 2 pas de danse Tolérance sur la hauteur des C double flèche. 6 collaborations max (2 actions autorisées pour les CC) 1 groupe technique fondamental de chaque type comme demandé pour les TFB et TFC. Echange= bonification identique au TFB et TFC.
10-13 ans	Cerceaux	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 3.00 points
Toutes Catégories	Massues	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges C double flèche autorisée à 3 massues (2 massues attachées possibles).
		MAX D = 4.00 points

<b>ENSEMBLE REGIONAL (durée 1'30 à 1'45)</b> <b>Ensemble de 4 à 6 gymnastes (remplaçantes incluses)</b> <b>+0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4</b>		
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	<b>Note D : Code FIG aménagé.</b> <i>3 difficultés à 0.10 de chaque GC.</i> <i>Une onde.</i> <i>Interdiction de collaborations combinées.</i> <i>1 collaboration minimum de chaque type sauf CL.</i> <i>R interdite (-0.30 si présence)</i> <i>Min 2 pas de danse</i> <b>Max 6 collab.</b> <i>Tolérance pour la hauteur des C double flèche.</i> <i>1 groupe technique fondamental de chaque type</i> <i>comme demandé pour les TFB et TFC.</i> <i>Echange= bonification identique au TFB et TFC.</i>
10-11 ans	Ballons	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 3,00 points
13 ans et -	Cerceaux	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 3.50 points
Toutes Catégories	Massues	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges C double flèche autorisée à 3 massues (2 massues attachées possibles). MAX D = 4.00 points

<b>ENSEMBLE FEDERAL 7-9 ANS (durée 1'15 à 1'30)</b> <b>Être engagé en parallèle dans un programme CF2, 3 ou 4</b> <b>ou avoir validé la CF2/3 ou 4.</b> <b>Ensemble de 4 à 8 gymnastes sur le praticable /</b> <b>+0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4</b>		
Catégorie	Programme : 1 enchaînement	<b>Note D : Code FIG aménagé.</b> <i>3 difficultés à 0.10 de chaque GC obligatoire</i> <i>Une onde obligatoire</i> <i>Interdiction de collaborations combinées.</i> <i>1 collaboration minimum de chaque type sauf CL</i> <i>Pour C double flèche : tolérance sur la hauteur pour les C</i> <i>double flèche.</i> <i>2 pas dansés.</i> <i>R interdite (<b>Pénalité -0.30</b> si présence)</i> <i>Echange= bonification identique au TFB et TFC.</i>
7-8-9 ans	En attente brochure	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange min
		<b>MAX D = 2,50points</b>



# CALENDRIER COMPETITIF

COMPETITIONS	DEP.	INTER-DEP	REGION	FRANCE
<b>Individuelles Régionales, Nationales &amp; Fédérales Nationales 7/9 ans</b>	12/13 octobre 2024	16/17 novembre 2024 Calais	14/15 décembre 2024 TOURCOING	Féd/ Nat C :11/12 janvier 2025 Nat A et B : 24/25/26 janvier 2025
<b>Revue régionale d'effectifs des jeunes</b>				
<b>PERFORMANCE Ensembles Nationaux / Equipes et Duo Nat</b>	1 <sup>er</sup> / 2 février 2025	2 mars 2025 Coye-la-forêt	6 avril 2025 Boulogne	23/24/25 mai 2025
<b>FEDERAL Ensembles TFB TFC</b>			6 avril 2025 Boulogne	17/18 mai 2025
<b>FEDERAL ENSEMBLE ET DUO TFA PROGRAMMES REGIONAUX</b>	1 <sup>er</sup> / 2 février 2025	5 avril 2025 Boulogne	11 mai 2025 Pole GR du Grand Lille	14/15 juin 2025
<b>Coupe Formation 2-3</b>	Etape 1 1 <sup>er</sup> mars 2025		Etape 2 <u>59</u> : 10 mai 25 Pole GR du Grand Lille <u>62</u> : 10 mai 25 Saint Laurent Blangy <u>60 et 80</u> : 10 mai 25 Coye-la- Forêt	
<b>Coupe Formation 4 Et Nat 10/11 ans</b>			Tests physiques CF 4 décembre 24. CALAIS	





# SECTEUR FORMATION JUGES GR

RESPONSABLE REGIONALE : Caroline DECONNINCK

## FORMATION JUGE NIVEAU 1 et 2

Responsable formation niveau 1

Cynthia POULIQUEN                      06 22 92 41 20

[cynthia.duflot07@gmail.com](mailto:cynthia.duflot07@gmail.com)

Responsable formation des juges 2

Elyne COMBLEZ                              07 70 80 20 03

[elyne.comblez@gmail.com](mailto:elyne.comblez@gmail.com)

## FORMATION JUGE NIVEAU 3 et 4

Responsable formation

Caroline DECONNINCK                      06 61 55 57 28

[carodams59@gmail.com](mailto:carodams59@gmail.com)

**[Retrouvez toutes les informations dans le catalogue de formations : IRFA](#)**



# SECTEUR FORMATION CADRES GR

RESPONSABLES REGIONALES :

Sylvie LECLAIRE

06 80 22 93 68

[sylvieluke54@gmail.com](mailto:sylvieluke54@gmail.com)

Aurélie VACHERON (ACCESS)

06 03 55 70 82

[aurelie.vacheron@gmail.com](mailto:aurelie.vacheron@gmail.com)

## FORMATION ANIMATEUR FEDERAL

**Retrouvez toutes les informations dans le catalogue de formations : IRFA.**



# SECTEUR GYMNASTES

## COUPES FORMATIONS

### COUPE FORMATION (CF)

Les étapes d'évaluation de la CF concernent uniquement les 7-11 ans.  
Il faut se référer à la rubrique COUPE FORMATION dans la base documentaire GR « Compétition » sur le site FFGYM.

### PROGRAMMES CF2 Il faut se référer à la brochure CF

**Les engagements sont à effectuer au comité départemental.**

TESTS TECHNIQUES ET PHYSIQUES	ENGIN PROGRAMME CF2	ML avec liste des éléments imposés par le département
Eléments essentiels aux 4 engins. Tests physiques à l'étape 1. Tests techniques à l'étape 2.	ENGIN ??? CF BROCHURE NATIONALE A l'étape 1.	ML à l'étape 1 et 2
		Diffusion de la liste dans la lettre régionale HDF FFGYM GR en début de saison

### PROGRAMMES CF3 ET CF 4

*Voir la brochure nationale*

Pour toutes questions sur les CF, contactez les référents concernés :

- Référents départementaux Coupe Formation (CF)

59 : Comité technique

62 : Sarah BOZZA                      07 64 56 12 79      [sarah.bozza@hotmail.fr](mailto:sarah.bozza@hotmail.fr)

Emma SAUVAGE                      06 16 31 25 43      [emma.sauvage265@gmail.com](mailto:emma.sauvage265@gmail.com)

60 : Ketty LOUIS MONDESIR      06 18 98 05 87      [key\\_lm@yahoo.fr](mailto:key_lm@yahoo.fr)



# STAGES REGIONAUX – GR

## Dispositif Régional d'Accession (DRA)

### Parcours d'Accession Sportif (PAS)

#### Encadrement :

- Responsable : Svetlana KARBANOV
- Référents départementaux
- Juges régionaux
- Encadrants spécialisés

#### Objectifs :

- Formation des gymnastes
- Formation continue des entraîneurs
- Dynamique régionale

#### Actions régionales mises en place :

**A NOTER : attente d'informations sur la mise en place ou non de la revue d'effectif régionale des Jeunes (RERJ), organisée par la FFG pour la saison 2024/2025.**

1. Journée détection dans le Nord (entre 20.09 et 8.10).  
Lieu et date à définir (Mercredi ou samedi).
2. Regroupement les gymnastes nées en 2014, 2015 et 2016.  
Samedi 19 octobre 2024 à Calais.  
**La présence des entraîneurs est obligatoire.**
3. Regroupement des gymnastes présélectionnées pour l'équipe régionale.  
Samedi 19 octobre 2024 à Calais.  
Les gymnastes concernées : 2/3 premières gymnastes du Nord, 2/3 premières gymnastes du Pas de Calais nées en 2014 issu de la compétition départementale, 2/3 premières gymnastes du Nord, 2/3 premières gymnastes du Pas de Calais nées en 2015 issues de la compétition départementale.  
**La présence des entraîneurs est obligatoire.**
4. Tests physiques pour Nat 10-11 ans et CF4.  
Mercredi (après-midi) 4 décembre 2024 à Calais.
5. Regroupement pour les gymnastes qualifiées pour Championnat de France indiv.  
Samedi 4 janvier 2025 à Calais.  
Les gymnastes concernées sont les gymnastes de les catégories Nat A 10-11 ans et Nat B 10-11 ans.  
**La présence des entraîneurs est obligatoire.**

6. 2<sup>ème</sup> étape CF4 tests techniques et corporels, passage ML et engin.

Cette étape est positionnée sur la compétition régionale ensembles nationaux (6 avril 2025).

7. Stage d'été (organisé par le Pôle GR de Calais).

Début de mois de juillet à Calais.

Les gymnastes concernées sont les gymnastes nées en 2016, identifiées pendant les regroupements, les tests physiques et les tests techniques de CF4.  
(sur invitation).

Programme d'animation basé sur des validations de niveaux de compétences techniques, de formation, d'évaluation et de classification des gymnastes. Il est le prolongement du programme Access Gym Général sur les activités gymniques acrobatiques et aérobic et est disponible en ligne sur I-Gym Technic « Gym pour Tous » accessible via l'espace licencié.

Programme accessible à tout public, animation et compétition (du débutant au gymnaste confirmé). Pour les premiers niveaux, le programme est accessible aux gymnastes s'entraînant à partir d'une fois par semaine.

Le programme Access Gym est un outil ayant pour but de favoriser et valoriser la réussite du gymnaste et ainsi d'entretenir sa motivation.

## Organisation technique des différents programmes Access Gym

Graduation	Access Gym GAM	Access Gym GAF	Access Gym GAc	Access Gym Aéro	Access Gym TR	Access Gym GR
Or						
Argent						
Bronze						
Noir						
Marron						
Violet						
Rouge	<b>Progression technique en</b>					
Bleu	<b>GAM</b>	<b>GAF</b>	<b>GAc</b>	<b>Aéro</b>	<b>TR</b>	<b>GR</b>
Vert						
Orange						
Jaune						
Blanc						
10						
9						
8						
7						
6	<b>Access Gym Général</b>					<b>Access Gym GR Général</b>
5	Animation sur les bases des activités acrobatiques et aérobic					
4	Proposant une progression transversale aux activités acrobatiques et aérobic					
3						
2						
1						Animation sur les bases du maniement d'engins

# MEMENTO ACCESS GYM DISCIPLINAIRE GAF GAM GR AERO TRAMPO GAC

## Les évaluations et les rencontres :

- Au niveau du club, l'évaluation est possible à tout moment en fonction de la progression des gymnastes, du projet et de la structuration du club. La validation peut être faite par un technicien diplômé, un juge du club ou un aide animateur.
- Les rencontres de proximité interclubs permettent d'organiser des évaluations collectives sous la forme d'événements fédéraux.

Elles sont mises en œuvre à l'initiative des clubs, sous la responsabilité des comités départementaux.

## **Je souhaite participer à une rencontre de proximité :**

Je contacte mon département qui peut me soumettre différentes possibilités :

- Rencontre départementale ACCESS
- Rencontre Régionale ACCESS

## **Je veux organiser une rencontre de proximité ACCESS :**

- J'informe mon département au moins un mois avant la date de la rencontre.
- Je vois avec mon département la procédure et l'organisation générale de la rencontre.
- Je renvoie la fiche BILAN à mon département pour validation des points pour le classement des clubs (20pts par gym).
- Une rencontre de proximité s'organise au maximum avec 2 autres clubs, proches du mien.
- Mon département peut m'aider à me mettre en relation si je n'ai pas trouvé de club pour la rencontre.

**Attention : pour le suivi fédéral et régional il est impératif de remplir les informations sur le site fédéral :**

**[https://moncompte.ffgym.fr/Evolugym/Educ/Access\\_Gym](https://moncompte.ffgym.fr/Evolugym/Educ/Access_Gym)**

### Contacts et coordonnées des départements :

DEPARTEMENT	REFERENT DEPARTEMENTAL	Dates des rencontres
<b>AISNE</b>	<b>BACQUIE Raphaël</b> (Agent de développement) <a href="mailto:cd.aisne@gmail.com">cd.aisne@gmail.com</a>	
<b>NORD</b>	<b>GORAJSKI Bruno</b> (Agent de développement) <a href="mailto:ffg.cd59@gmail.com">ffg.cd59@gmail.com</a>	
<b>OISE</b>	<b>BLOND Emilien</b> (Agent de développement) <a href="mailto:emilien@oise-ffgym.fr">emilien@oise-ffgym.fr</a>	
<b>PAS DE CALAIS</b>		
<b>SOMME</b>		

## Action régionale ACCESS

Le Comité Régional met en place annuellement une rencontre régionale ACCESS interdisciplinaire (passages de couleurs pour ACCESS disciplinaire) à ARQUES.

**Le jeudi 29 mai 2025 à Arques**

N'hésitez pas à contacter le Comité régional pour vos demandes sur le programme ACCESS.

Contact régional : **Fanny LIENARD**

06 82 01 17 07

@ [fanny.lefort@wanadoo.fr](mailto:fanny.lefort@wanadoo.fr)