

Brochure Technique **TUMBLING**

Saison 2024-2025



COMMISSION RÉGIONALE

TUM/TRA

Membre du Comité Directeur en charge des disciplines

FAIT Jocelyne 06 14 44 89 92 a-g-p2@wanadoo.fr

Responsable Technique TUM/TR

Mathilde LENSEL 06 03 52 36 63 mathilde.lensel@gmail.com

Membres élus de la commission technique TUM/TRA : 3 postes vacants

Mathilde LENSEL 06 03 52 36 63 mathilde.lensel@gmail.com

FAIT Philippe 06 14 44 89 92 a-g-p2@wanadoo.fr

PIECHOWIAK Jérémy 06 19 35 05 96 jepiech@gmail.com

FOURNY Sébastien 06 43 83 54 48 sebfourny@orange.fr

TUMBLING

Responsable des juges régionaux (RJR) : Mathilde LENSEL Responsable

secteur gym : Nicolas DUBOIS

SECTEUR COMPÉTITIF

:

Les compétitions régionales sont basées sur la lettre technique nationale.
La brochure ci-dessous présente les spécificités de la discipline pour la région.

Compétitions – Calendrier général Saison 2024-2025

Compétitions	Catégories et niveaux concernés	Date	Date limite d'engagement	Lieu
Compétition régionale	REGIONAL A, B, C, D			
Sélective fédérale	Challenge mixte 9-14 ans Challenge Mixte 9 ans et+	2 mars 2025	1 ^{er} février 2025	ARQUES

La compétition se déroulera sur :

- une piste gonflable de 15m, 18m ou 25m
- un Fast Track / acrotramp de 15m
- ou piste de Tumbling de 25 m

sous réserve du club organisateur.

Un mail confirmant le matériel sera envoyé aux clubs dès que le club organisateur sera validé.

1. - Généralités

1.1 - Organisation de la Finale Régionale Individuelle

1. Engagement des athlètes avant la date indiquée sur la page précédente en ligne sur le site de gestion des licences. Paiement directement au comité régional avant cette date.
2. L'ordre de passage se fera de la plus petite catégorie à la plus grande.
3. Le passage des athlètes sera fixé par tirage au sort, lors de la réception des engagements.

1.2 - Organisation de la Finale Régionale Équipe

1. Engagement des athlètes avant la date indiquée sur la page précédente en ligne sur le site de gestion des licences. Paiement directement au comité régional avant cette date.
2. Le passage des équipes sera fixé par tirage au sort, lors de la réception des engagements.
3. L'ordre des athlètes au sein d'une équipe est à renseigner lors de l'engagement en ligne. Si pas possible, envoyer un mail à mathilde.lensel@gmail.com pour indiquer l'ordre de passage.
4. Les équipes sont mixtes.
 - Equipe mixte 9 – 14 ans
 - Equipe mixte 9 ans et +
5. Chaque équipe est composée au maximum de 5 gymnastes masculins ou féminins.
6. Seules les 3 meilleures notes de chaque série donneront le total de l'équipe.

1.2 - Programme de compétition individuelle

1. Stabilité : Uniquement en Régional C et D

- a. Réaliser un salto arrière groupé depuis la rondade ou la rondade flip et maîtriser la réception
 - i. Seule la réception finale sera évaluée sur 1 point par chaque juge à l'exécution.
 - ii. Formule de Notation : Moyenne des notes de juges à l'exécution – pénalités du JA

2. Acrobatie : uniquement en Régional A et B

- i. 1 passage de 2 ou 3 éléments
- ii. Seul le dernier élément est évalué en difficulté avec application des pénalités d'exécution et de réception évaluées sur 2 points.
- iii. Formule de notation : Moyenne des notes de juges à l'exécution + Valeur de Difficulté – pénalités du JA

3. Mouvements 1 et 2

1. Formule de Notation :

Nombre de touches - Moyenne des pénalités d'exécution et de réception + Valeurs de difficulté de la série – pénalités du JA

Ex 1ère série: Rondade flip flip flip salto arrière groupé

- Nb de touches : 5
- pénalité exécution : 1.4 point
- Valeur de difficulté : 1.3 point
- Pénalité JA : 0,1
- Note finale : $5 - 1.4 + 1.3 - 0,1 = 4.8$ points

Ex 2ème série : Roue roue roue rondade salto arrière groupé.

Nb de touches : 5

- Pénalité exécution : 1.1 point
- Valeur de difficulté : 0.5 point, le salto arrière groupé ne compte pas car répétition avec la série précédente
- Pénalité J1 : 0
- Note finale : $5 - 1.1 + 0.5 - 0 = 4.4$ points

4. La présence de l'entraîneur sur le corps de série ou sur la dernière touche ainsi qu'une parade est autorisée.
Le Juge Arbitre décidera de la pénalité à appliquer par les juges à l'exécution, pénalité entre 0 et 1 point.
5. L'élément est considéré comme avant s'il part et ou arrive vers l'avant.
6. L'élément est considéré comme arrière s'il part et arrive vers l'arrière.
7. La rondade et le barani par exemple seront considérés comme des éléments mixtes.
8. A l'exception des éléments suivants : rondade, flip, tempo, vrille arrière, aucun autre élément ne peut être répété dans une même phase de compétition.
9. Tous les éléments doivent être des rotations aériennes avec ou sans rotation longitudinale ou costale au minimum de 360° avec ou sans passage sur les mains.
10. Tous les exercices doivent être ponctués par une rotation aérienne au minimum de 360°.
11. Pour l'élément de sortie, le passage entre 90° et 180° validera la position du corps qui donnera la valeur de l'élément. La position ayant la valeur la plus basse en double rotation sera pris en compte.
12. En cas d'ex aequo, le plus jeune gagne.
13. Une série de tumbling doit comporter au maximum 8 éléments.

Catégories et exigences

	Nb d' éléments	Stabilité	Acrobatie	Mouvement 1	Mouvement 2
Régional D	3 à 4 sur les Mouvements 1 et 2	Salto arrière groupé depuis la rondade ou la rondade flip et maîtriser la réception		Composé d'éléments AVANT	Composé d'éléments ARRIERE
Régional C	5 à 8 sur les Mouvements 1 et 2	Salto arrière groupé depuis la rondade ou la rondade flip et maîtriser la réception		Composé d'éléments AVANT	Composé d'éléments ARRIERE
Régional B	9 à 12 sur les Mouvements 1 et 2		2 ou 3 éléments sur 1 passage	- Débuter par une rotation aérienne avant - 2 rotations aériennes dans la série	2 rotations aériennes dans la série
Régional A	13 à 16 sur les Mouvements 1 et 2		2 ou 3 éléments sur 1 passage	Série salto avec au moins 3 salti	- 3 rotations aériennes dans la série - Dernier élément avec au moins 180 °vrille

1.3 - Programme de compétition Équipes

1. Tous les éléments doivent être des rotations aériennes avec ou sans rotation longitudinale ou costale au minimum de 360° avec ou sans passage sur les mains.
2. Le 1^{er} mouvement sera une série composée que d'élément en avant.
3. Le 2^{ème} mouvement s'exécutera vers l'arrière.
4. Le 3^{ème} mouvement sera une série sans pose de main.
5. Il y aura arrêt d'exercice si le mouvement ne répond pas aux critères des points 2, 3, 4.
6. A l'exception des éléments suivants : rondade, flip, tempo, vrille arrière, aucun autre élément ne peut être répété dans une même phase de compétition.
7. Tous les exercices doivent être ponctués par une rotation aérienne au minimum de 360°.
8. Pour l'élément de sortie, le passage entre 90° et 180° validera la position du corps qui donnera la valeur de l'élément. La position ayant la valeur la plus basse en double rotation sera prise en compte.
9. Une série de tumbling doit comporter au maximum 8 éléments.

Exigences

1 ^{er} Mouvement	2 ^{ème} Mouvement	3 ^{ème} Mouvement
Composé d'éléments AVANT	Composé d'éléments ARRIERE	Composé d'éléments SANS pose de mains

En compétition par équipe ou individuelle, **la difficulté que l'athlète exécutera est à la vigilance de l'entraîneur.**

Un élément dangereusement exécuté, sera pénalisé comme arrêt d'exercice, et ne sera pas comptabilisé par le juge arbitre.

1.3 - DIFFICULTES : SYMBOLES et VALEURS et BONUS

Nom de l'élément	Symbole	Valeur	Bonus		
			Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Eléments avants					
Roue	X	0,1	0,15	0,2	0,3
Rondade *	(0,1	0,15	0,2	0,3
Saut de mains Jambes décalées	S	0,3	0,45	0,6	0,9
Saut de mains 2 pieds	Sd	0,3	0,45	0,6	0,9
Flic flac avant	.f	0,3	0,45	0,6	0,9
Salto avant groupé	.-o	0,6	0,9	1,2	1,8
Salto avant carpé	.-<	0,7	1,05	1,4	2,1
Salto avant tendu	.-/	0,7	1,05	1,4	2,1
Barani *	.1	1,1	1,65	2,2	3,3
Vrille avant	.2	1,3	1,95	2,6	3,9
Rudy *	.3	1,5	2,25	3,0	4,5
Eléments de liaison					
Flic flac	f	0,3	0,45	0,6	0,9
Tempo	^	0,4	0,6	0,8	1,2
Eléments simples arrière					
Salto arrière groupé	-o	0,5	0,75	1	1,5
Salto arrière carpé	-<	0,6	0,9	1,2	1,8
Salto arrière tendu	-/	0,6	0,9	1,2	1,8
Twist *, ½ vrille tendue *	1	1	1,5	2,0	3,0
Vrille	2	1,2	1,8	2,4	3,6
Vrille 1/2 *	3	1,4	2,1	2,8	4,2
Double vrille	4	1,6	2,4	3,2	4,8
Double rotations					
Double arrière groupé	--o	2,6	3,9	5,2	7,8
Double arrière carpé	--<	2,8	4,2	5,6	8,4
Double arrière tendu	--/	3,0	4,5	6,0	9,0
Double rotations avec vrille					
Back in full out groupé	-2o	3,0	4,5	6,0	9,0
Full in back out groupé	2-o	3,0	4,5	6,0	9,0
Full in full out groupé	22o	3,8	5,7	7,6	11,4

* Elément mixte

BONUS : les bonus ne sont pas cumulatifs

Niveau 1	La valeur des éléments augmente de la moitié de sa valeur après une vrille (360° de salto + 360° de vrille)
Niveau 2	La valeur des éléments est doublée après une double rotation 2 x 360° de salto ou de vrille
Niveau 3	La valeur des éléments est triplée après une triple rotation : <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 360° de salto ou de vrille (ex : triple salto ou triple vrille) • ou 2 x 360° de salto et 360° de vrille (ex : full in back out).

II - Sélective FEDERALE

Organisation de la sélective FEDERALE

1. Engagement des athlètes avant la date indiquée précédemment en ligne sur le site de gestion des licences. Paiement directement à la région avant cette date.
2. Le programme est celui indiqué dans le règlement technique TR-TU de l'année en cours.



FORMATION DES JUGES

Contact : Mathilde LENSEL

06.03.52.36.63

mathilde.lensel@gmail.com

Toutes les autres informations dans la brochure IRFA



FORMATION CADRES

Contact : Mathilde LENSEL

06.03.52.36.63

mathilde.lensel@gmail.com

Toutes les autres informations dans la brochure IRFA

SECTEUR GYMNASTES

LENSEL Mathilde
06.03.52.36.63
mathilde.lensel@gmail.com

La commission régionale Tumbling développe le secteur des gymnastes et propose cette saison, 2 regroupements régionaux :

Regroupement 1 :

Public concerné : les gymnastes de niveau national et élite
Date et lieu : le dimanche 9 mars 2025 à Arques.

Regroupement 2 :

Public concerné : les gymnastes de niveau fédéral
Date et lieu : le dimanche 11 mai 2025 à Arques.

Ces regroupements sont gratuits sous réserve d'inscription au préalable (une information sera transmise aux clubs). Présence d'un entraîneur de club obligatoire.

Prises en charge :

Le comité régional prend en charge les frais pédagogiques.

Le club prend en charge les déplacements et les repas sur place (micro-onde à disposition).

L'Access TUMBLING est mis en place dans la région HDF, dont la responsable est Mathilde LENSEL. Contacter Mathilde LENSEL pour obtenir les fiches Access TU.

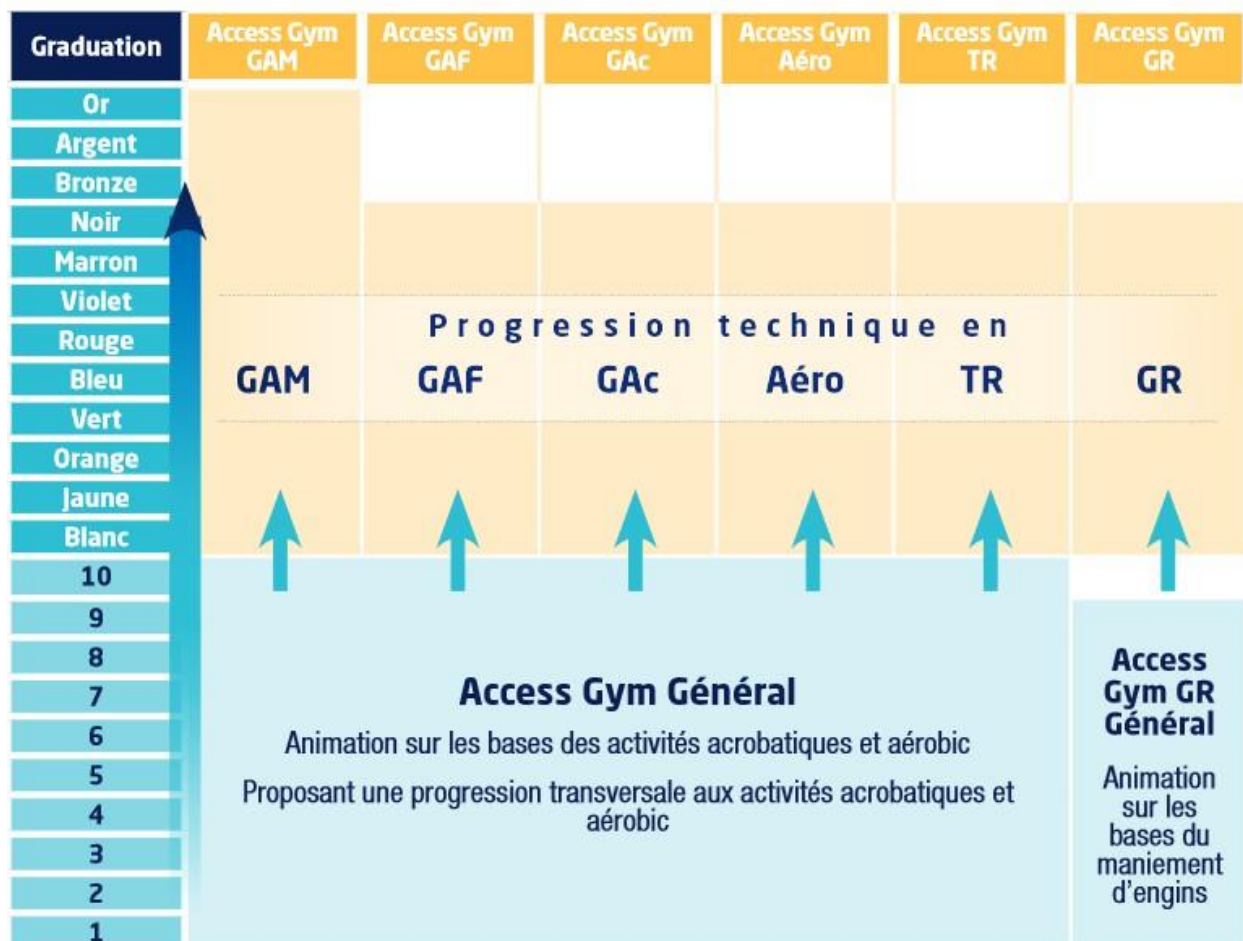
Veillez trouver ci-dessous les généralités du programme Access National :

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



MEMENTO ACCESS GYM DISCIPLINAIRE

| GAF GAM GR AERO TRAMPO GAC + TUMBLING

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 (sauf pour le TUMBLING) : 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

Contacts et coordonnées des départements :

DEPARTEMENT	REFERENT DEPARTEMENTAL
AISNE	BACQUIE Raphaël (Agent de développement) cd.aisne@gmail.com
NORD	GORASKI Bruno (Agent de développement) ffg.cd59@gmail.com
OISE	Emilien BLOND (Agent de développement) emilien@oise-ffgym.fr
PAS DE CALAIS	
SOMME	

Action régionale ACCESS

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

La date du regroupement est le 29 mai 2025 à Arques

Voir la brochure LOISIGYM (GYM POUR TOUS)

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



Bonne saison 2024/2025 à tous.