



COMITÉ  
RÉGIONAL  
HAUTS-DE-FRANCE

# Brochure Technique GR

## Saison 2025 - 2026



**Salomé LOZANO, Vice-championne d'Europe 2025  
avec l'ensemble France**

**Club de Calais GRS et pensionnaire de l'INSEP**





# COMITE REGIONAL GR

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

Laura SAINTE-MARTINE                      06.61.42.13.71                      [laurasaintemartine@hotmail.fr](mailto:laurasaintemartine@hotmail.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)**

Elyne COMBLEZ                      07.70.80.20.03                      [elyne.comblez@gmail.com](mailto:elyne.comblez@gmail.com)

Caroline DECONNINCK                      06.61.55.57.28                      [carodams59@gmail.com](mailto:carodams59@gmail.com)

Caroline HOUSSIAUX                      06.23.43.44.57                      [carovtt@wanadoo.fr](mailto:carovtt@wanadoo.fr)

Sylvie LECLAIRE                      06.80.22.93.68                      [sylvieluke54@gmail.com](mailto:sylvieluke54@gmail.com)

Aurélie 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)

## 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 : 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	<a href="mailto:cynthia.duflot07@gmail.com">cynthia.duflot07@gmail.com</a>
<b>Interdep. 59/62</b> <b>Interdep. 60/80</b>		
Aurélie VACHERON	06.03.55.70.82	<a href="mailto:aurelie.vacheron@gmail.com">aurelie.vacheron@gmail.com</a>

## DATES LIMITES D'ENGAGEMENT :

Pour toutes les catégories compétitives, les dates limites d'engagement sont :

- **26 septembre 2025** en individuel PERFORMANCE, FEDERAL et REGIONAL.
- **20 décembre 2025** en ensemble PERFORMANCE, FEDERAL & REGIONAL et coupes formation

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

La réglementation en vigueur est celle de la FFGYM nationale.

Les programmes, règlements techniques, lettres FFGYM GR seront téléchargeables sur le site FFGYM.

- ***Les individuelles NATIONALES 8/9 ANS, participent aux championnats des individuelles fédérales et nationales (d'octobre à décembre 2025) en ML/ ballon. Pour les 8/9 ans détectées (ayant un fort potentiel avec des conditions d'entraînement possibles), il y aura une deuxième phase de compétition (inter-dep et régions ensembles nationaux), avec l'engin massues en plus.***



# Programmes régionaux Hauts-de-France 2025/2026

## GENERALITES – Secteur REGIONAL

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 2025/2026.

**La réglementation en vigueur est le Code FIG aménagé des programmes fédéraux.**

**POUR LES DA et autres rubriques, il est important de se référer Code FIG aménagé des programmes fédéraux pour les différentes adaptations.**

**Il est demandé qu'une même musique ne soit pas utilisée plus de deux fois au sein d'une même catégorie pour un même club.**

Tous ces programmes sont à finalité régionale.

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

<b>Catégorie d'âge</b>	<b>Programme : 1 enchaînement</b>	<b>Note D : Code Fédéral.</b> <i>3 difficultés à 0.10 de chaque GC. Combinaisons non autorisées. 1 pas de danse/ 1 changement dynamique. 1 R Autorisé : Pas de hauteur exigée ; toutes les rotations verticales et pré accro = roulade avant / arrière/ roue uniquement.</i>
10-11 ans	Corde	CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux. 3 difficultés corporelles <i>DA 4 A 6 MAX</i>
12-13 ans	Cerceau	CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux. 3 difficultés corporelles <i>DA 4 A 6 MAX</i>
14-15 ans	Ruban	CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux. 3 difficultés corporelles <i>DA 4 A 6 MAX</i>
16-17 ans	Ballon	CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux. 3 difficultés corporelles <i>DA 6 A 8 MAX</i>
18+	Libre	CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux. 3 difficultés corporelles <i>DA 6 A 8 MAX</i>

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

**Ensemble de 2 (+1 remplaçante) ou 3 gymnastes (pas de remplaçantes)**

<b>Catégorie d'âge</b>	<b>Programme : 1 enchaînement</b>	<b>CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux.</b> <i>3 difficultés à 0.10 de chaque GC. 1 C double flèche et 1 CC minimum. CR ET C DOUBLE FLECHE RATTRAPEE INTERDITES. R interdite (-0.30 si présence). 2 pas de danse 6 collaborations max (2 actions autorisées pour les CC) <i>Echange identique au TFB et TFC.</i></i>
10-13 ans	Massues	CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux. 3 difficultés corporelles + 1 échange
Toutes Catégories	Corde	CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux. 3 difficultés corporelles + 2 échanges

**ENSEMBLE REGIONAL (durée 1'30 à 1'45)**  
**Ensemble de 4 à 6 gymnastes (remplaçantes incluses)**  
**+0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4**

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	<b>CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux.</b> <i>3 difficultés à 0.10 de chaque GC.</i> <i>1 C double flèche et 1 CC minimum.</i> <b>CR ET C DOUBLE FLECHE RATTRAPEE INTERDITES.</b> <i>R interdite (-0.30 si présence).</i> <i>2 pas de danse</i> <i>6 à 8 collaborations max</i> <i><b>Echange identique au TFB et TFC.</b></i>
10-11 ans	Cerceau	CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux. 3 difficultés corporelles + 1 échange
13 ans et -	Corde	CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux. 3 difficultés corporelles + 1 échange
Toutes Catégories	Cerceau / Ballon	CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux. 3 difficultés corporelles + 2 échanges

## DUO ET ENSEMBLE FEDERAL 7-9 ANS (durée 1'15 à 1'30)

Engagé en parallèle dans un programme CF2, 3 ou 4 ou avoir déjà été engagé en CF2/3 ou 4.  
Ensemble de 4 à 8 gymnastes sur le praticable / +0.20 par gymnaste

	<b>Programme : 1 enchaînement</b>	
DUO 7-9 ans	Cerceau	<p style="text-align: center;"><b>CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux.</b></p> <p style="text-align: center;">3 difficultés à 0.10 de chaque GC. 1 C double flèche et 1 CC minimum. <i>CR ET C DOUBLE FLECHE RATTRAPEE INTERDITES.</i> R interdite (-0.30 si présence). 2 pas de danse 6 collaborations max (2 actions autorisées pour les CC) 1 échange <i>Echange identique au TFB et TFC</i></p>
ENSEMBLE 7-9ANS	CERCEAU	<p style="text-align: center;"><b>CODE FIG AMENAGE des programmes fédéraux.</b></p> <p style="text-align: center;">3 difficultés à 0.10 de chaque GC. 1 C double flèche et 1 CC minimum. <i>CR ET C DOUBLE FLECHE RATTRAPEE INTERDITES.</i> R interdite (-0.30 si présence). 2 pas de danse 6 collaborations max 1 échange <i>Echange identique au TFB et TFC.</i></p>



# CALENDRIER COMPETITIF

COMPETITIONS	DEP.	INTER-DEP	REGION	FRANCE
<b>Individuelles Régionales, Nationales &amp; Fédérales Nationales 7/9 ans</b>	11/12 octobre 2025	8/9 novembre 2025 CALAIS	13/14 décembre 2025 COYE LA FORET	30/31 janvier ET 1 <sup>er</sup> février 2026 ROUEN
<b>Revue régionale d'effectifs des jeunes</b>				6/7 décembre 2026 CALAIS
<b>FEDERAL Ensembles TFB TFC</b>	7/8 février 2026	15 mars 2026 VARIS	11 avril 2026 POLE GRAND LILLE	9/10 mai 2026 BOURG EN BRESSE
<b>PERFORMANCE Ensembles Nationaux / Equipes et Duo Nat</b>	7/8 février 2026	29 mars 2026 EGER TOURCOING	2/3 mai 2026 VALENCIENNES	29/30/31 mai 2026 (ELITE en +)
<b>FEDERAL ENSEMBLE ET DUO TFA</b>	7/8 février 2026	29 mars 2026 EGR TOURCOING	2/3 mai 2026 VALENCIENNES	13/14 juin 2026
<b>PROGRAMMES REGIONAUX : DUOS ET ENSEMBLES</b>	7/8 février 2026	15 mars 2026 VARIS	2/3 mai 2026 VALENCIENNES	



# FORMATION JUGES ET CADRES

**Retrouvez toutes les informations dans le catalogue IRFA  
(Brochure de formations)**





# SECTEUR GYMNASTES

## COUPE FORMATION

### 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.

### Dates et lieux des coupes formations

CALENDRIER DES COUPES FORMATIONS GR 2025-2026 PG/CB A LA DATE DU 08/07/20220		
Dates	Catégories et disciplines	lieux
03-déc-25	GR:Test Physique CF4 (5 départements) + NAT 10/11	CALAIS
11-avr-26	GR: CF 4 (2ème étape test physique)	POLE GRAND LILLE
06-juin-26	GR: 2 ème Etape CF2/CF3 (NORD)	
06-juin-26	GR: 2 ème Etape CF2/CF3 (PAS-DE-CALAIS)	ST LAURENT BLANGY
06-juin-26	GR: 2 ème Etape CF2/CF3 (OISE-SOMME)	COYE LA FORET



# 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 :

#### 1. **Regroupement les gymnastes nées en 2015, 2016 et 2017.**

**La présence des entraîneurs est obligatoire.**

**Date et lieu : Samedi 1<sup>er</sup> novembre 2025 à Calais**

#### 2. **Regroupement pour les gymnastes présélectionnées pour composer l'équipe régionale.**

**Date et lieu à définir. La présence des entraîneurs est obligatoire.**

#### Les gymnastes concernées :

\*2/3 premières gymnastes du Nord nées en 2015 issues de la compétition départementale ;

\* 2/3 premières gymnastes du Pas de Calais nées en 2015 issues de la compétition départementale ;

\*2/3 premières gymnastes du Nord nées en 2016 issues de la compétition départementale ;

\*2/3 premières gymnastes du Pas de Calais nées en 2016 issues de la compétition départementale.

**Présence l'après - midi** des responsables de juge du nord et du Pas de Calais ainsi que la juge qui accompagnera l'équipe régionale lors de la REJR (revue d'effectif jeunesse).

**3. Tests physiques pour Nat 10-11 ans et CF4 :**

Date : 3 décembre 2025 (fin de matinée) à Calais.

**4. Revue d'effectif régionale et revue d'effectif Nationale :**

Date : 6 et 7 décembre 2025 à Calais.

**5. Regroupement pour les gymnastes qualifiées pour Championnat de France indiv.**

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.**

**Date : Samedi 10 janvier 2026, lieu à définir.**

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

Date et lieu : 11 avril 2026 Pôle GR du Grand Lille

# ACCESS GR

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 aérobie 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	<b>Access Gym Général</b> Animation sur les bases des activités acrobatiques et aérobie Proposant une progression transversale aux activités acrobatiques et aérobie					<b>Access Gym GR Général</b> Animation sur les bases du maniement d'engins
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						

## **MEMENTO ACCESS GYM DISCIPLINAIRE** **| GAF GAM GR AERO TRAMPO GAC TU**

### **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 (18 pts 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 :**

DEPARTEMENT	REFERENT DEPARTEMENTAL	Dates des rencontres
<b>AISNE</b>	<b>BACQUIE Raphaël</b> <a href="mailto:cd.aisne@gmail.com">cd.aisne@gmail.com</a>	
<b>NORD</b>	<b>GORAJSKI Bruno</b> <a href="mailto:ffg.cd59@gmail.com">ffg.cd59@gmail.com</a>	
<b>OISE</b>	<b>BLOND Emilien</b> <a href="mailto:emilien@oise-ffgym.fr">emilien@oise-ffgym.fr</a>	
<b>PAS DE CALAIS</b>	<b>SINOQUET Aurélie</b> <a href="mailto:cd62.aurelie@gmail.com">cd62.aurelie@gmail.com</a>	
<b>SOMME</b>	<b>SINOQUET Aurélie</b> <a href="mailto:ffgym-somme@wanadoo.fr">ffgym-somme@wanadoo.fr</a>	

## **Action régionale ACCESS**

Le Comité Régional met en place annuellement une rencontre régionale ACCESS interdisciplinaire

(Passages de couleurs pour ACCESS disciplinaire)

**Cette saison, ce regroupement aura lieu le vendredi 8 mai 2026 à ARQUES.**  
**(Date sous réserve)**

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)