

# Brochure Technique TeamGym

Saison 2025-2026



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**Gym**

COMITÉ  
RÉGIONAL  
HAUTS-DE-FRANCE



# COMITE TECHNIQUE RÉGIONAL

## TeamGym

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

Christine COUSIN      06.84.25.07.64      [tresoriere@ffgym-hdf.fr](mailto:tresoriere@ffgym-hdf.fr)

### **Responsable Technique**

Emilien BLOND      06 70 20 38 95      [emilienb.gym@gmail.com](mailto:emilienb.gym@gmail.com)

### **Responsable des Judges régionaux**

Aline COUSIN      06 74 86 97 60      [alinecousin19@gmail.com](mailto:alinecousin19@gmail.com)

### **Composition du Comité Technique (élus)**

(Commission incomplète : 1 poste vacant)

Cyrielle JAILLOUX      06 87 58 48 81      [cyrielle.jailloux@gmail.com](mailto:cyrielle.jailloux@gmail.com)

Marie VISTE      06 88 69 64 73      [smg.arentieres@gmail.com](mailto:smg.arentieres@gmail.com)

Julien GARET      06 61 76 45 35      [julien@garet.info](mailto:julien@garet.info)



# SECTEUR COMPETITIONS

## Règlement Technique 2025-2026 :

Voici quelques points à prendre en compte, pour plus de précisions, contactez-nous.

- Il est possible d'**organiser des compétitions interclubs**.
- Il est désormais possible de **matcher en TeamGym dès 7 ans** en Fédérale A, B ou C et même en National C. Ces catégories sont à finalité régionale. L'engagement ne nécessite pas de grand frais. Il permet de diversifier les pratiques d'un club, de répondre à la demande de compétition de certaines familles et de mettre en place un programme de formation vers le plus haut niveau.
- La **catégorie adulte se divise en 2 catégories** :
  - **Adulte : 20 ans et +** en Fed A, B et Nat C
  - **Senior : 35 ans et +** en Fed A et B
- **Catégorie Fédérale C**, il ne faut que **3 à 5 gyms** par équipe.
- **L'échauffement évolue** : La compétition TeamGym se déroule :  
Avec une salle spécifique pour l'échauffement corporel de 30 minutes (45 minutes pour les adultes) Avec un échauffement sur le plateau de compétition pour le mini-trampoline et le tumbling : 2 minutes en Fédérale A et B, 4 minutes en Nationale A, B et C.

## Nouveautés des programmes 2025-2026 :

### Fed :

- Au sol, intégrer une formation en forme de courbe
- Au sol, la note de composition est maintenant de 5 points
- Au sol, le plan avant doit faire partie du mouvement et doit être dissocié de la SR
- Un maintien obligatoire (Poirier/ATR en Fed)

### Perf :

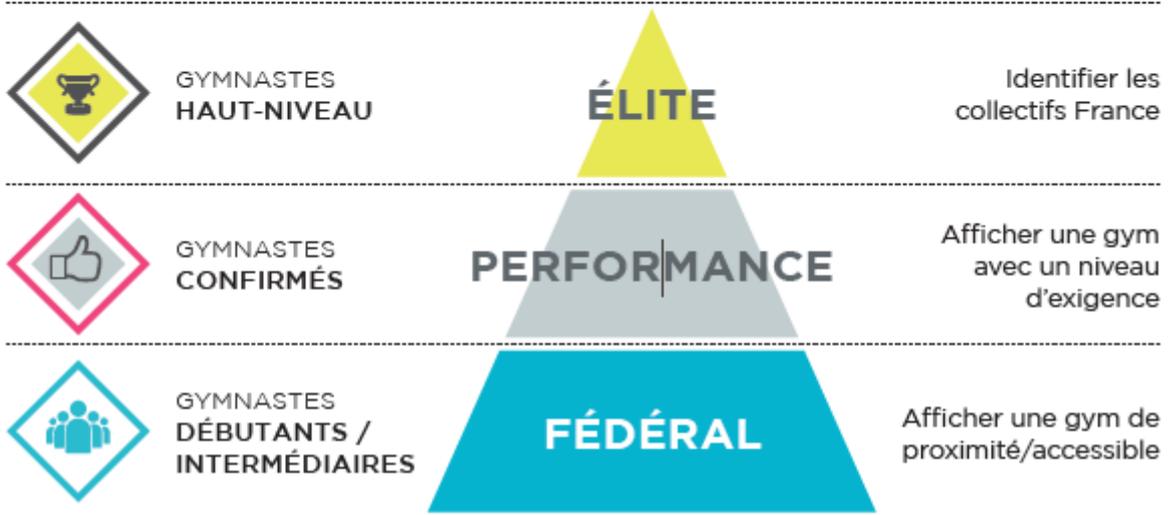
- Un maintien obligatoire (ATR sur les coudes en Nat C et ATR en Nat A et B)



## LES NIVEAUX DE PRATIQUE

3 PROFILS DE GYMNASTES

3 BESOINS POUR LA FFGYM



**Le FÉDÉRAL et la PERFORMANCE  
sont deux pratiques distinctes de niveau différent**



D'où l'importance pour chaque niveau de proposer un environnement qui lui est propre, avec ses spécificités

## Les avantages d'ouvrir une section TeamGym :

Captation de nouveaux licenciés, multiplication de l'offre de pratique et ainsi **augmentation du nombre de licencié** de l'association.

Adaptation des pratiques et **réentions des adhérents à l'adolescence et à l'âge adulte.**

En 2022, la TeamGym s'est ouverte pour être pratiquée en compétition dès l'âge de 10 ans. Cette saison, elle s'ouvre à la pratique dès 7 ans !

Ainsi un programme de formation et un plan de carrière à long terme peuvent être envisagés pour atteindre une pratique de Haut Niveau et une entrée en compétition internationale dès l'âge de 13 ans avec les Championnats d'Europe Juniors.

Il faut noter également la possibilité de tester la TeamGym avec la catégorie Fédérale Cqui permet de tester la discipline avec seulement deux agrès, Mini-Trampoline et Tumbling. Vous n'avez pas de mouvement d'ensemble à faire. La participation limitée à l'Inter- Département et à la Région n'engage pas de frais important pour un test de la discipline.

Les catégories adultes et séniors sont aussi un moyen de dynamiser et fédérer votre association, vos bénévoles, entraîneurs et dirigeants autour de moments de partage et d'une saison compétitive, où le plaisir est le maître mot !

Si dans votre Club, le Team n'existe pas, que vous êtes intéressés mais trop peu nombreux, ou que vous n'avez pas les créneaux vous pouvez vous rapprocher d'un club déjà pratiquant et ainsi faire matcher vos gyms sous licence secondaire pour les initier (licences secondaires valables pour toutes les disciplines).

Ce conseil vaut également pour la création des équipes Europe, des regroupements de clubs sont possibles.

La Commission Technique TeamGym est ouverte à toute personne motivée. N'hésitez pas nous rejoindre !

**Pour tous les entraîneurs, une formation de juge vous donnera tous les éléments pour commencer et améliorer vos entraînements, mais aussi comprendre les programmes et mettre en place les séries et les éléments optimaux à placer aux agrès.**

Brochures des Programmes et Règlement Technique disponible sur le site de la FFG, après vous être connecté avec vos codes d'accès :

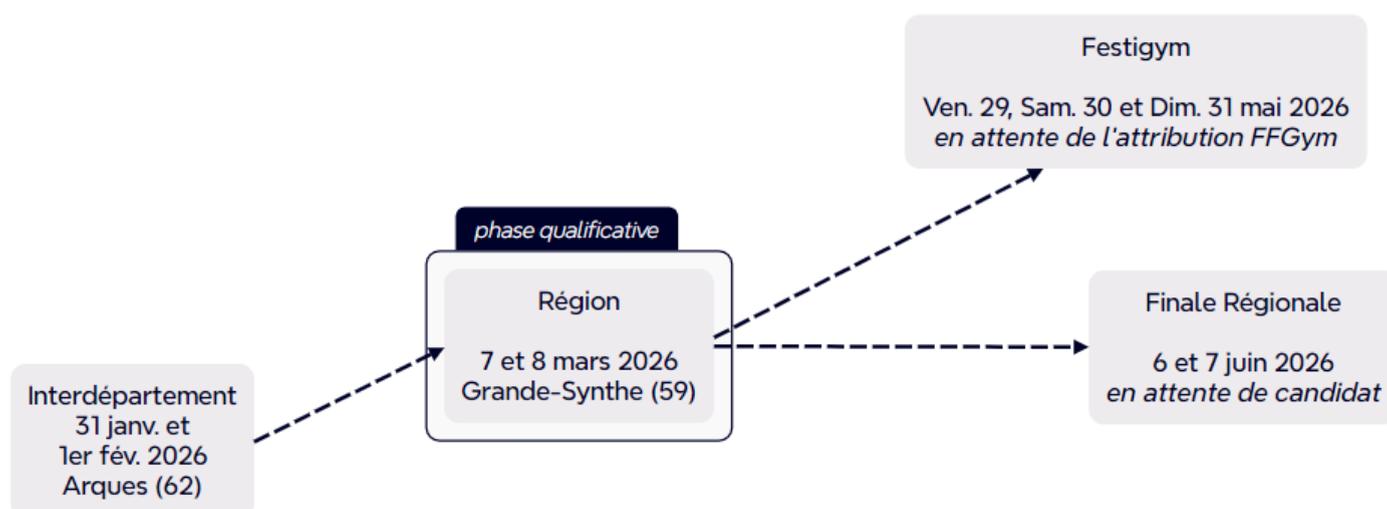
[https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base\\_documentaire\\_compétition/TeamGym](https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire_compétition/TeamGym)

ou sans code, dans le menu :

LA FFGYM > LE RÉGLEMENTATION FÉDÉRALE > Réglementation Technique :

[https://www.ffgym.fr/La\\_FFGYM/La\\_reglementation\\_federale/Reglementation\\_technique](https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/La_reglementation_federale/Reglementation_technique)

### Dates des compétitions et système compétitif



Adaptation prévue au Tumbling si vous n'avez pas de piste gonflable : « A défaut, pour les compétitions autres que la finale nationale, une piste d'acrobatie pourra être utilisée. »  
(cf p.14 du Règlement Technique)

**Engagements** : la date limite d'engagement sera annoncée au 4<sup>ème</sup> trimestre 2025.

## PROGRAMME GÉNÉRAL

NIVEAU DE PRATIQUE	nombre	CATÉGORIE	7 ans 2019	8 ans 2018	9 ans 2017	10 ans 2016	11 ans 2015	12 ans 2014	13 ans 2013	14 ans 2012	15 ans 2011	16 ans 2010	17 ans 2009	20 ans et +	Après	Format	Programme	Finalité	
EUROPE	SENIOR*	SENIOR MIXTE										15 ans et +		M/TU/SOL	6312 gymnastes (par 2 niveaux)	Code Europe	Finalité européenne		
		SENIOR MAS										15 ans et +							
		SENIOR FEM										15 ans et +							
	JUNIOR*	JUNIOR MIXTE							12-17 ans										
		JUNIOR MAS							12-17 ans										
		JUNIOR FEM							12-17 ans										
PERFORMANCE	NATIONALE A	CAT. UNIQUE							12 ans et +				M/TU/SOL	6312 gymnastes	Code FFGym	Finalité nationale (Championnat de France)			
		MIX/MAS							12 ans et +										
	NATIONALE B	FEM							12 ans et +										
		ADULTE															20 ans et +		
			CAT. UNIQUE							12 ans et +									
	NATIONALE C	JUNIOR					10-15 ans												
		POUSSIN(E)S	7-9 ans																
FÉDÉRAL	FÉDÉRALE A	SENIOR													15 ans et +	M/TU/SOL	6312 gymnastes	Code FFGym	Finalité nationale (Triple Fédéral)
		ADULTE													20 ans et +				
		MIX/MAS							12 ans et +										
		FEM							12 ans et +										
		JUNIOR					10-15 ans												
		POUSSIN(E)S	7-9 ans																
	FÉDÉRALE B	SENIOR													15 ans et +	M/TU/SOL	6312 gymnastes	Code FFGym	Finalité nationale (Triple Fédéral)
		ADULTE													20 ans et +				
		UNIQUE							12 ans et +										
		JUNIOR					10-15 ans												
		POUSSIN(E)S	7-9 ans																
	FÉDÉRALE C	UNIQUE							10 ans et +										
		POUSSIN(E)S	7-9 ans																

\* Ces catégories sont basées sur les exigences du Mideuropean Championship, et sont les catégories d'âges référentes pour notre code français. Une adaptation et des précisions seront faites via la lettre FFGym de janvier 2026 pour les équipes souhaitant tenter une qualification pour le championnat Européen.



## En résumé pour les filières Europe et Performance :

*Sous réserve de modifications à la suite du Recyclage Nationale des juges N4 fin septembre*

Difficultés maximales autorisées en Tumbling :

<b>Rotation</b>	<b>National A</b>	<b>National B</b>	<b>National C</b>
Avant	Double avant Vrille et demie	Saut de main (flip avant) Salto avant tendu vrille	Saut de main Salto avant tendu
Arrière	Double arrière vrille	Salto arrière tendu vrille	Salto arrière tendu

Difficultés maximales autorisées au Mini-Trampoline :

<b>Type de passage</b>	<b>National A</b>	<b>National B</b>	<b>National C</b>
Sans table de saut	Double Salto Tendu vrille et demie	Salto avant tendu vrille et demie	Salto Avant tendu demi-vrille
Avec table de saut	Tsuk Tendu Vrille ou Lune tendue Vrille et demie	Lune vrille	Lune

+ Mouvement d'ensemble sur un praticable non dynamique

*Pour toutes ces catégories, il faudra choisir la catégorie, selon que l'on ait des garçons ou des filles dans l'équipe ou si on met en place une équipe mixte.*



## En résumé pour la filière Fédérale :

*Sous réserve de modifications à la suite du Colloque Nationale des juges fin septembre 2025*

Difficultés maximales autorisées en Tumbling :

Passage	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Série Avant	Salto groupé	Saut de main	Salto groupé
Arrière	Salto groupé	Flip	Salto groupé

Difficultés maximales autorisées au Mini-Trampoline :

Deux passages sans Table de Saut :

Type de passage	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Mini-Trampoline	Salto avant tendu	Salto groupé	Salto avant tendu

+ Mouvement d'ensemble sur un praticable non dynamique pour le Fédéral A et B.

\*Pas de mouvement d'ensemble en Fédéral C.

*Pour toutes ces catégories, il faudra choisir la catégorie, selon que l'on ait des garçons ou des filles dans l'équipe ou si on met en place une équipe mixte.*



# SECTEUR FORMATION

## JUGES TeamGym

Formation séparée entre les N1, les N2 et les N3.

L'examen des N1-N2 attribue le niveau en fonction de l'obtention d'un nombre de point suffisant pour le niveau visé.

Le niveau 1 est centré sur le rôle de juge d'exécution.

Le niveau 2 aborde en plus la composition et la difficulté.

Le N3 est une formation spécifique orientée sur l'approfondissement de la fonction de juge arbitre et ne peut-être cumulé sur une même saison avec un autre niveau. Il permet d'être juge arbitre sur la finale du Trophée Fédéral.

Il est nécessaire d'être titulaire du niveau précédent pour se présenter au niveau suivant l'année suivante.

2 week-ends de formation sont prévus pour chaque niveau (N1-N2 et N3), sous réserve d'un nombre suffisant de candidats.

**Retrouvez toutes les informations dans le catalogue de formations : IRFA**  
**(horaires, modalités d'inscription, tarifs...)**



# SECTEUR FORMATION CADRES TeamGym

## **Nouveauté 2026**

Le Comité vous propose de vous former sur le module spécifique animateur TeamGym.

**Retrouvez toutes les informations dans le catalogue de formations : IRFA  
(horaires, modalités d'inscription, tarifs...)**



# Autres actions

Afin de développer la discipline et d'apporter de l'information et de la formation aux clubs s'engageant dans cette discipline, l'équipe régionale vous propose un plan d'actions permettant les **échanges et le partage des connaissances** :

- **1 réunion** de temps d'échanges et question réponse en préambule de l'engagement dans cette discipline et/ou de l'entrée en formation de juge
- **1<sup>er</sup> regroupement** : aide à la mise en place des équipes, séries et revues des chorées pour préparation des Inter-Département
- **2<sup>ème</sup> regroupement** : aide à la préparation en vue de la participation au Festigym

*Afin de mener des projets ambitieux de développement et de participation aux compétitions internationales, le Comité Régional souhaite que la Commission Technique TeamGym s'étoffe et puisse être force de proposition.*

*Qu'elle puisse réfléchir à la mise en place d'un plan d'action pluriannuel.*

---

*Ces projets restent sous réserve du nombre d'inscrits (voir inscription jointe)*

---

## **Dates :**

- Réunion de temps d'échanges sur la discipline :  
Sur inscriptions des clubs (3 minimum) et au plus tard le dimanche 30 novembre
- Regroupement 1 : 4 janvier 2026 (Lieu à définir)
- Regroupement 2 : 26 avril 2026 (Lieu à définir)

**Prise en charge des coûts pédagogiques** : Comité Régional  
**Autre frais à la charge des clubs**

Toutes les personnes intéressées peuvent se rapprocher de l'ETR TeamGym pour échanger à ce sujet.



