

Brochure Technique **TUMBLING**

Saison 2025-2026



COMMISSION RÉGIONALE TUMBLING

TUM/TRA

Membre du Comité Directeur en charge des disciplines

Aline BAJEK : 06 47 73 74 05 aline.bajek@gloriamaris.com

Responsable Technique TUM/TR

DUBOIS Nicolas 06 61 04 65 35 nicolasdubois.amga@gmail.com

Responsables des Juges régionaux

Trampoline :

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

Tumbling :

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

Membres élus du comité technique TUM/TRA :

(Commission incomplète : 1 poste vacant)

HALLADE Thomas 06 14 44 89 92 a-g-p2@wanadoo.fr

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

ROSE Maxime 06 43 20 88 73 maxime.rose@hotmail.fr

Responsable DRA ou secteur gym :

DUBOIS Nicolas 06 61 04 65 35 nicolasdubois.amga@gmail.com

SECTEUR COMPÉTITIF

INFOS de VOTRE DISCIPLINE

:

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

COMPETITIONS Régionales

15 février 2026 : Catégories : Régional A ;B ;C et D..... **ARQUES**

21 et/ou 22 mars 2026 : Catégories : Régional A ;B ;C et D **ARQUES**

COMPETITIONS FEDERALES finalité TROPHEE FEDERAL

15 février 2026 : Catégories : Fédérale A et Fédérale B **FOURMIES**

21 et/ou 22 mars 2026 : Catégories : Fédérale A et Fédérale B **FOURMIES**

Dates limites d'engagement :

Les engagements doivent être impérativement faits 1 mois avant le début de la compétition soit :

Le vendredi 17 janvier pour la compétition du 15 février

Le vendredi 21 février pour la compétition du 21 et/ou 22 mars

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 Compétition 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 - Programme de compétition individuelle

1. Acrobatie :

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

2. Mouvement sans les mains

- 1 passage
- Mouvement composé
 - d'éléments sans pose de main
 - de maximum 8 éléments,
 - avant et/ou arrière,
 - avec ou sans vrille.
- Répétitions autorisées pour définir le nombre d'éléments qui constitue la note de départ.
 - La répétition est alors pénalisée en Exé car élément fait et vu, mais sans valeur de Diff.

Formule de Notation :

Nombre d'éléments (note de départ) - Moyenne des pénalités d'exécution et de réception + Valeurs de difficulté de la série – pénalités du JA

3. Libres 1 et 2

1. Formule de Notation :

Nombre d'éléments

- Moyenne des pénalités d'exécution et de réception (Juges Exe)
- + Valeurs de difficulté de la série (Juges Diff)
- pénalités du JA

Ex 1ère série: Rondade 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 ou 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

	Acrobatie	Mouvement sans les mains	Nb d'éléments	Libre 1	Libre 2
Régional D	2 ou 3 éléments sur 1 passage	1 passage Max : 8 éléments	3 à 4 sur les Libres 1 et 2	Composé d'éléments AVANT	Composé d'éléments ARRIERE
Régional C	2 ou 3 éléments sur 1 passage	1 passage Max : 8 éléments	5 à 8 sur les Libres 1 et 2	Composé d'éléments AVANT	Composé d'éléments ARRIERE
Régional B	2 ou 3 éléments sur 1 passage	1 passage Max : 8 éléments	9 à 12 sur les Libres 1 et 2	- Débuter par une rotation aérienne avant - 2 rotations aériennes dans la série	2 rotations aériennes dans la série
Régional A	2 ou 3 éléments sur 1 passage	1 passage Max : 8 éléments	13 à 16 sur les Libres 1 et 2	Série salto avec au moins 3 salti	- 3 rotations aériennes dans la série - Dernier élément avec au moins 180 °vrille

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 carapé	.-<	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 carapé	-<	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 carapé	--<	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

* Élément 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 : • 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 FEDERAL

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 : Nicolas DUBOIS

06.61.04.65.35

nicolasdubois.amga@gmail.com

Toutes les autres informations dans la brochure IRFA

SECTEUR GYMNASTES

Nicolas DUBOIS

06.61.04.65.35

nicolasdubois.amga@gmail.com

Tous les stages ci-dessous se font en commun Tumbling et Trampoline pour échange de compétences et cohésion de groupe au sein de notre secteur commun

Action	Date	INTITULE ACTION (DRA, Region, InterDRA....	PUBLIC CONCERNE	LIEU (club et nom de la salle)	HORAIRE
1	27 et 28 sept	Stage avec intervention Gael Manry	Nationaux et Elite TR TU	ARQUES	À déterminer
2	23 nov	Prépa DN TR et TU	Qualifiés DN TR et TU	ARQUES	10h – 17h
3	11 mai	Prépa Festigym	Qualifiés Fédéraux Festigym	ARQUES	10h – 17h
4	24 mai	Prépa France indiv TR et TU	Qualifiés Nationale et élite	ARQUES	10h – 17h

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.

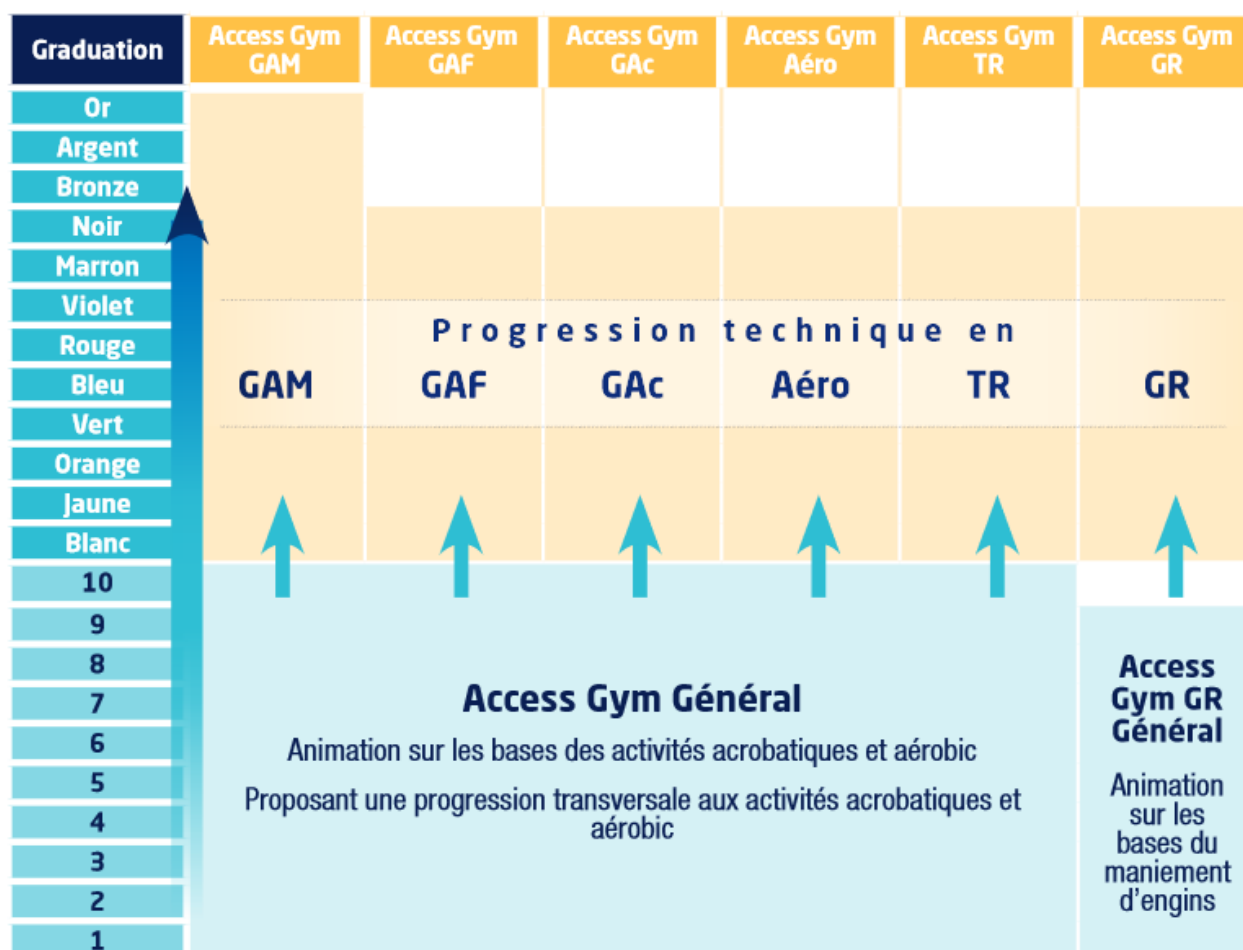
Veuillez trouver ci-dessous les généralités du programme Access National :

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 :

DEPARTEMENT	REFERENT DEPARTEMENTAL	Dates des rencontres
AISNE	BACQUIE Raphaël cd.aisne@gmail.com	
NORD	GORAJSKI Bruno ffg.cd59@gmail.com	
OISE	BLOND Emilien emilien@oise-ffgym.fr	
PAS DE CALAIS	SINOQUET Aurélie cd62.aurelie@gmail.com	
SOMME	SINOQUET Aurélie ffgym-somme@wanadoo.fr	

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