

Brochure Technique TeamGym

Saison 2026-2027





COMITE TECHNIQUE RÉGIONAL

TeamGym

Membre du Comité Directeur en charge de la discipline

Christine COUSIN 06.84.25.07.64 tresoriere@ffgym-hdf.fr

Responsable Technique

(poste vacant)

Responsable des Juges régionaux

Aline COUSIN 06 74 86 97 60 alinecousin19@gmail.com

Composition du Comité Technique (élus)

(Commission incomplète : 1 poste vacant)

Cyrielle JAILLOUX 06 87 58 48 81 cyrielle.jailloux@gmail.com

Marie VISTE 06 88 69 64 73 smg.armentieres@gmail.com

Julien GARET 06 61 76 45 35 julien@garet.info



SECTEUR COMPETITIONS

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

- Pour notre région, il y a une compétition Interdépartemental puis une compétition Régionale qui aboutit soit à une qualification au Trophée Fédéral ou au Championnat de France, soit à une finale régionale.
- Il est possible d'**organiser des compétitions interclubs**.
- Depuis la saison dernière, 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. Cela 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.

NOUVEAUTE POUR LA SAISON 2026-2027 :

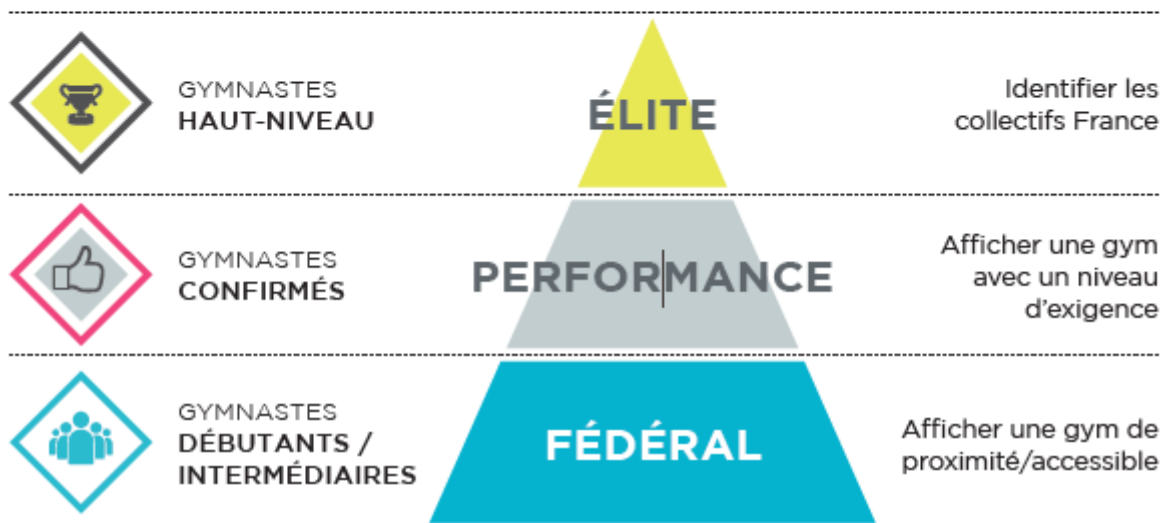
Le Festigym National sera divisé en 2 dates : Une date pour le Trophée Fédéral (catégories fédéral A et fédéral B) et une autre date pour le Championnat de France (catégories Nationale C, Nationale B et Nationale A).



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**.

La saison dernière, la TeamGym s'est ouverte 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 C qui 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 seniors 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 :

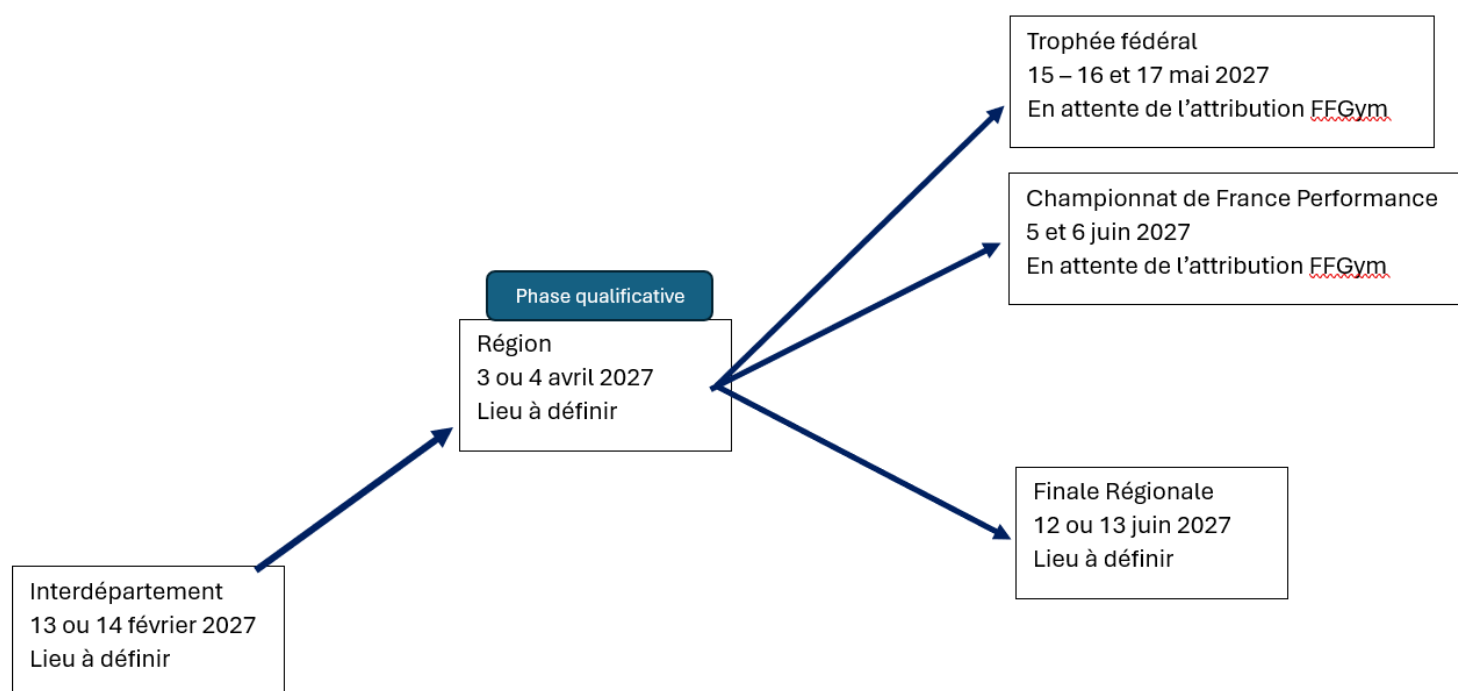
https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire_compétition/TeamGym

ou sans code, dans le menu :

LA FFGYM > LE RÈGLEMENTATION FÉDÉRALE > Réglementation 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^{ème} trimestre 2026.

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	60/12 gymnastes (dont 2 réservistes)	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	60/12 gymnastes	Code FFGym	Finalité nationale (Championnat de France)
	NATIONALE B	MIX/MAS						12 ans et +										
		FEM						12 ans et +										
	NATIONALE C	ADULTE												20 ans et +				
		CAT. UNIQUE						12 ans et +										
		JUNIOR				10-15 ans												
		POUSSIN(E)S	7-9 ans											M/TU/SOL	60/12 gymnastes	Code FFGym	Finalité régionale	
FÉDÉRAL	FÉDÉRALE A	SENIOR												15 ans et +	M/TU/SOL	60/12 gymnastes	Code FFGym	Finalité nationale (Coupe Fédérale)
		ADULTE												20 ans et +				
		MIX/MAS						12 ans et +										
		FEM						12 ans et +										
		JUNIOR				10-15 ans												
		POUSSIN(E)S	7-9 ans											M/TU/SOL	60/12 gymnastes	Code FFGym	Finalité régionale	
	FÉDÉRALE B	SENIOR												15 ans et +	M/TU/SOL	60/12 gymnastes	Code FFGym	Finalité nationale (Coupe Fédérale)
		ADULTE												20 ans et +				
		UNIQUE						12 ans et +										
		JUNIOR				10-15 ans												
		POUSSIN(E)S	7-9 ans											M/TU/SOL	60/12 gymnastes	Code FFGym	Finalité régionale	
	FÉDÉRALE C	UNIQUE						10 ans et +							M/TU	335 gymnastes	Code FFGym amateurs	Finalité régionale
		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 Colloque National des Juges, fin septembre 2026

Difficultés maximales autorisées en Tumbling :

Rotation	National A	National B	National C
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 :

Type de passage	National A	National B	National C
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 2026

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.

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. 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^{er} regroupement** : aide à la mise en place des équipes et des choix d'engagement, construction des programmes + découverte de la TeamGym.
- **2^{ème} regroupement** : validation des programmes, aide à la mise en place de la chorégraphie collective et des séries en cascade.
- **3^{ème} regroupement** : consolidation des programmes permettant aux équipes déjà engagées de poursuivre leur formation sur des nouvelles séries et de revoir les points clés en vue des prochaines échéances compétitives + Découverte de la TeamGym avec un accueil des nouveaux clubs qui souhaitent découvrir l'activité.

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

Dates :

- Réunion de temps d'échanges sur la discipline :
13 septembre 2026 (Lieu à définir)
- Regroupement 1 : 31 octobre 2026 ou 11 novembre 2026 (Lieu à définir)
- Regroupement 2 : 3 janvier 2027 (Lieu à définir)
- Regroupement 3 : 2 mai 2027 (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.



Formulaire de pré-inscription (merci de faire une fiche par regroupement)
TeamGym Hauts-de-France

Pré-inscription Regroupement n°1 TeamGym 2026-2027

31/10/2026 ou 11/11/2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10/10/2026

A retourner à alinecousin19@gmail.com

Nom du Club :

Nom du Président :

Nom du Responsable à contacter :

Contacts (Tél. / Mail) :

Nom des personnes intéressées (entraîneurs et gyms) :

Nom	Prénom	Année de naissance	N° Licence
		<i>entraîneur / juge</i>	
		<i>entraîneur / juge</i>	

Le regroupement est ouvert aux personnes motivées et curieuses, même sans gymnastes.



**Formulaire de pré-inscription (merci de faire une fiche par regroupement)
TeamGym – Hauts-de-France**

*Pré-inscription Regroupement n°2 TeamGym 2026-2027
03/01/2027*

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 20/12/2026

A retourner à alinecousin19@gmail.com

Nom du Club :

Nom du Président :

Nom du Responsable à contacter :

Contacts (Tél. / Mail) :

Nom des personnes intéressées (entraîneurs et gyms) :

Nom	Prénom	Année de naissance	N° Licence
		<i>entraîneur / juge</i>	
		<i>entraîneur / juge</i>	

Le regroupement est ouvert aux personnes motivées et curieuses même sans gymnastes.



**Formulaire de pré-inscription (merci de faire une fiche par regroupement)
TeamGym – Hauts-de-France**

*Pré-inscription Regroupement n°3 TeamGym 2026-2027
02/05/2027*

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 15/04/2027

A retourner à alinecousin19@gmail.com

Nom du Club :

Nom du Président :

Nom du Responsable à contacter :

Contacts (Tél. / Mail) :

Nom des personnes intéressées (entraîneurs et gyms) :

Nom	Prénom	Année de naissance	N° Licence
		<i>entraîneur / juge</i>	
		<i>entraîneur / juge</i>	

Le regroupement est ouvert aux personnes motivées et curieuses même sans gymnastes.