

Brochure Technique

TRAMPOLINE

TUMBLING

Saison 2026-2027



COMMISSION RÉGIONALE

TRA/TUM

Membre du Comité Directeur en charge des disciplines

Aline BAJEK : 06 47 73 74 05 alinebajek.amga@gmail.com

Responsable Technique TUM/TRA

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

Responsables des Juges régionaux

Trampoline :

PIECHOWIAK Jérémy 06 19 35 05 96 jeremypiechowiak.amga@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 thomashallade.amga@gmail.com

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 :

Tumbling :

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

Trampoline :

PIECHOWIAK Jérémy 06 19 35 05 96 jeremypiechowiak.amga@gmail.com

SECTEUR COMPÉTITIF

TUMBLING

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.

Date des compétitions :

- **04 et 05 décembre** : Championnat de France par équipe Trampo-tumbling
- **16 et 17 janvier -27** Sélective FIR et compétition Régionale
- **20 et 21 février-27** : Sélective Nord
- **20 et 21 mars-27** Sélective FIR et compétition Régionale
- **03 et 04 Avril-27** : Sélective Est
- **17-18 Avril-27** : Sélective Ouest + date limite qualif TF
- **01 et 02 mai-27** : MASTERS : catégories Elite
- **15 – 16 et 17 mai-27** : Championnat de France Nat B et Trophée fédéral (Festigym)
- **28-29 et 30 mai-27** : Championnat de France Individuel et Synchro

Dates limites d'engagement :

Les engagements doivent être impérativement faits **6 semaines** avant le début de la compétition soit :

- **05 décembre - 26** Sélective FIR et compétition Régionale
- **05 février – 27** : Sélective FIR et compétition Régionale

La compétition régionale 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

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 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 : 0.4 point, le salto arrière groupé ne compte pas car répétition avec la série précédente
- Pénalité J1 : 0
- Note finale : $5 - 1.1 + 0.4 - 0 = 4.3$ 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, la plus jeune gagne.

13. Une série de tumbling doit comporter au maximum 8 éléments.

Catégories et exigences

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

La difficulté que le tumbleur 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	0,2		0,45	0,6	0,9
Saut de mains 2 pieds	Sd	0,2		0,45	0,6	0,9
Flic flac avant	.f	0,2		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	0,1		0,15	0,2	0,3
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, ils s'appliquent par le juge à la DIFF

Pour le bonus 1 : il s'ajoute au total de la série

Pour les bonus 2, 3 et 4 : ils s'ajoutent aux valeurs de chaque Diff

Bonus 1	Catégorie C et D : Si la série comporte un enchainement de 2 éléments sans pose de main : 0,1 point à chaque enchainement
Bonus 2	La valeur des éléments augmente de la moitié de sa valeur après une vrille (360°de salto + 360°de vrille)
Bonus 3	La valeur des éléments est doublée après une double rotation 2 x 360°de salto ou de vrille
Bonus 4	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).

I - 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.

1. Le programme est celui indiqué dans le règlement technique TR-TU de l'année en cours.



SECTEUR COMPETITIONS

TRAMPOLINE

INFOS de VOTRE DISCIPLINE

Date des compétitions :

- **04 et 05 décembre** : Championnat de France par équipe Trampo-tumbling
- **12 et 13 décembre - 26** : Sélective 1 : catégories Nationale et Fédérale
- **13 et 14 février - 27** : Sélective 2 : catégories Nationale et Elite
- **20 et 21 mars-27** : Finale régionale Fédérale : catégories Fédérale + Nationale B pour les synchro
- **27 et 28 mars-27 ou 03 et 04 avril** : Date limite pour organisation de la Sélective 3
- **10 et 11 avril ou 17 et 18 avril** : Sélective 4
- **01 et 02 mai-27** : MASTERS : catégories Elite
- **15 – 16 et 17 mai-27** : Championnat de France Nat B et Trophée fédéral
- **28-29 et 30 mai-27** : Championnat de France Individuel et Synchro

Dates limites des engagements régionaux :

Les engagements doivent être impérativement faits **3 semaines** avant le début de la compétition soit :

- **20 novembre – 26** : Sélective 1 : catégories Nationale et Fédérale
- **22 Janvier-27** : Sélective 2 : catégories Nationale et Elite
- **26 février – 27** : Finale régionale Fédérale : catégories Fédérale + Nationale B pour les synchro

FILIÈRES FÉDÉRALE ET NATIONALE B

Épreuve synchronisée – Filière Fédérale

Une épreuve synchronisée est ajoutée en filière fédérale.

Les catégories d'âge sont identiques à celles de la filière nationale :

- 9 – 11 ans Mixte
- 11 – 13 ans Mixte
- 13 – 15 ans Mixte
- 15 ans et plus Mixte

Sélective 1

La participation à la Sélective 1 est réservée exclusivement aux gymnastes engagés en **filière Fédérale**.

Finale Régionale Fédérale

Sont autorisés à participer à la Finale Régionale Fédérale :

- Les gymnastes engagés en filière **Fédérale**
- Les gymnastes de la filière **Nationale B**, définis comme les gymnastes ne s'étant pas qualifiés lors des trois premières sélectives en **Nationale A**

Composition des paires (épreuve synchronisée)

Les paires peuvent être constituées :

- soit de deux gymnastes issus de la filière Fédérale
- soit d'un gymnaste de filière Fédérale et d'un gymnaste de filière Nationale B

Ces paires pourront participer à l'épreuve synchronisée lors du Championnat de France Nat B et Fédéral .



FORMATION DES JUGES

Responsable régional des juges Trampoline :

PIECHOWIAK Jérémy 06 19 35 05 96

jeremypiechowiak.amga@gmail.com

Responsable régional des juges Tumbling:

LENSEL Mathilde 06 03 52 36 63

mathilde.lensel@gmail.com

Retrouvez toutes les informations dans le catalogue de formations : IRFA



FORMATION CADRES

TRAMPOLINE :

Contact : Jérémy Piechowiak

06.19.35.05.96

jeremypiechowiak.amga@gmail.com

TUMBLING :

Contact : Nicolas DUBOIS

06.61.04.65.35

nicolasdubois.amga@gmail.com

Toutes les autres informations dans la brochure IRFA



SECTEUR GYMNASTES

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

1) Regroupement de travail d'exécution et de la stabilité

Public : **national/ Elite**

Date : 20 septembre-26

Lieu : candidature aux clubs pour accueillir.

Matériel nécessaire : 1 piste de tumbling complète avec élan et réception (25m + 10+6) ; 2 trampolines de compétitions.

2) Stage TR/TU de rentrée à Arques : AMGA

Public : **national/ Elite**

Date : 28 et 29 novembre-26 : 2 jours, 1 nuit

Stage perfectionnement de l'acrobatie de Haut Niveau (double rotation avec ou sans vrille), animé par David Martin entraîneur national de trampoline souhaitant perfectionner leurs compétences, corriger leurs défauts techniques et explorer de nouveaux enchaînements .

3) Regroupement Fédéral :

Public : **Fédéral**

Date : 20 décembre-26

Lieu : Arques

Public : fédéral.

Objectifs : Travail d'éléments Acrobatiques et techniques, perfectionner les éléments de Base, travailler la précision et corriger les défauts techniques

4) Regroupement fédéral

Public : **fédéral**

Date : 25 avril-27

Lieu : appel à candidature aux clubs

Public : Fed et Nat B

Objectifs : Créer une dynamique de groupe, échanges entre gymnastes de différents clubs, partage d'expérience. Conforter le travail d'éléments acrobatiques et techniques, simuler les conditions de compétition (prévoir juges pour fin de journée)

Matériel nécessaire : 1 piste de tumbling gonflable (15 min), élan 6m et réception 6m ; 2 trampolines de compétitions avec disposition pour travailler le synchro.

5) Regroupement national élite

Public : **national/ Elite**

Date : 09 mai-27

Lieu : Arques AMGA

Objectifs : stabilisation des acquis, travail de l'exécution, travail du déplacement et de la stabilisation pour le TU

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.

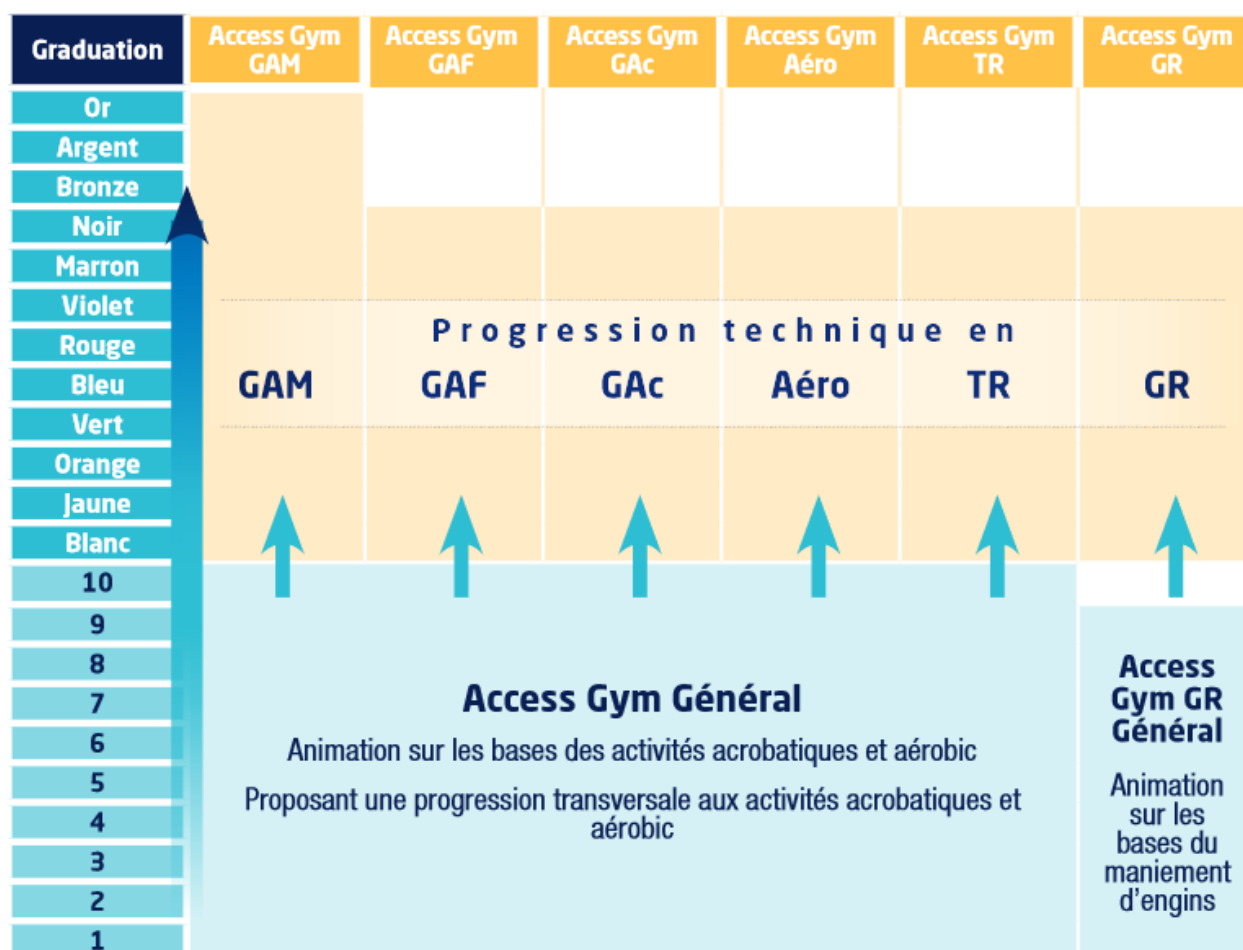
Veuillez trouver ci-dessous les généralités du programme Access National :

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@owanadoo.fr	

Action régionale

Le Comité Régional met en place annuellement une rencontre régionale interdisciplinaire

Cette saison, ce regroupement aura lieu le jeudi 6 mai 2027 à ARQUES.

(Passages de couleurs pour ACCESS disciplinaire)

N'hésitez pas à contacter le Comité régional pour vos demandes

Contact régional : **Fanny LIENARD**

☎ 06.82.01.17.07

@ fanny.lienard@ffgym-hdf.fr

N'hésitez pas à contacter le Comité régional ou le responsable Tumbling

DUBOIS Nicolas pour vos demandes

Concernant le programme ACCESS Tumbling régional.