



COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE DE GYMNASTIQUE

CRIF GYM

2023/2024



Crédit Photo : R. Galez

BROCHURE TECHNIQUE RÉGIONALE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

www.crif-ffgym.com



SOMMAIRE

1

Organisation Crifgym

- 3** Les niveaux de pratique
- 3** Organisation des filières
- 4** Découpage territorial en GAc

2

Compétitions

- 6** Tableau synoptique
- 7** Calendriers
- 8** Programmes

3

Perfectionnement

- 11** Journées d'entraînement
- 12** Stage de Perfectionnement
- 14** Stage préparatoire CDF

4

Informations Cadres et Juges

- 16** Brochure Régionale des Formations

5

Règlementation Générale

- 18** Secteur Jugement
- 18** Engagements
- 19** Bons de soutien

6

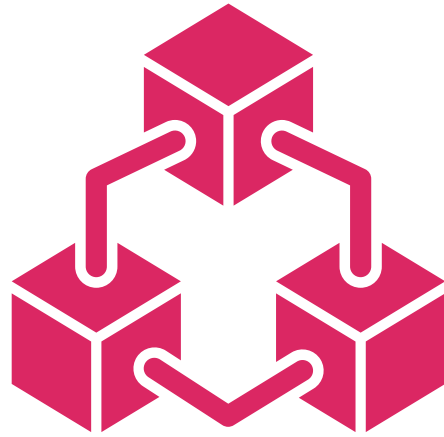
Contacts

- 21** Comité Technique Régional
- 21** Contacts régionaux

7

Annexes

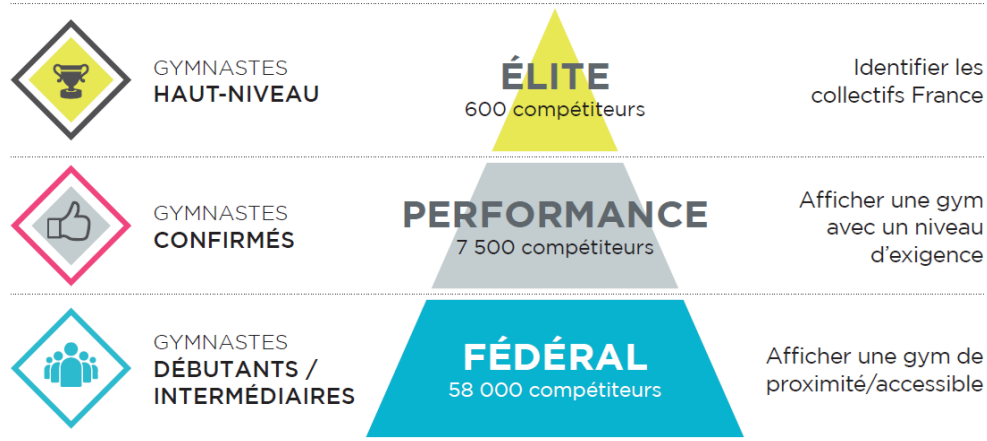
- 23** Liens utiles
- 23** Où se procurer la documentation technique
- 24** Plaquette promotionnelle



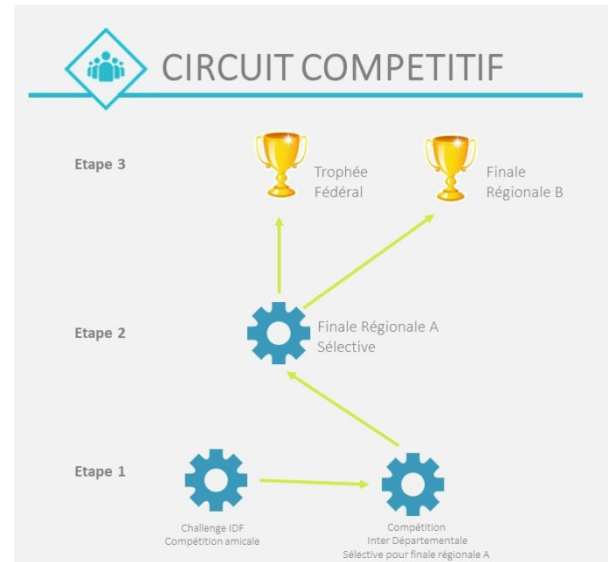
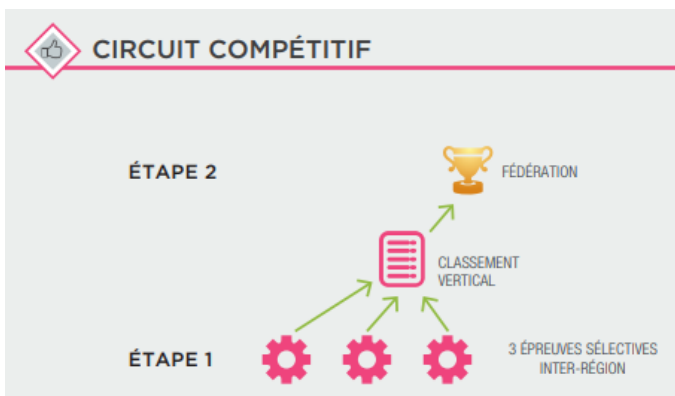
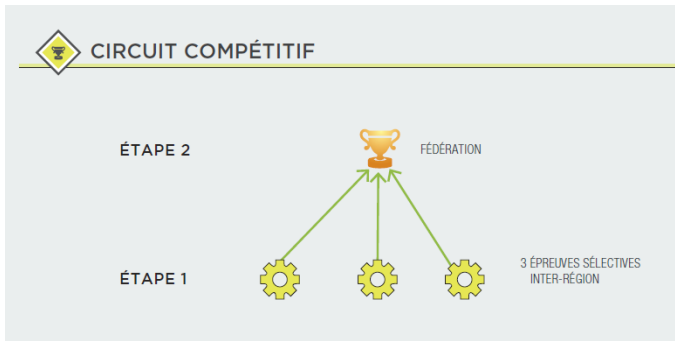
1 ORGANISATION ■ CRIFGYM



NIVEAUX DE PRATIQUE



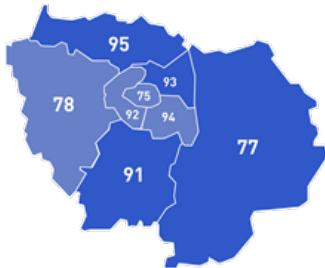
ORGANISATION DES FILIERES



DECOUPAGE TERRITORIAL EN GAC



FILIERE FEDERALE



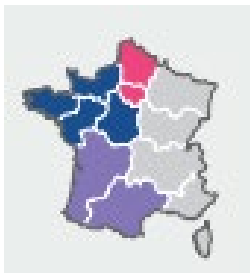
CHALL REG - INTER DEP. - FINALE



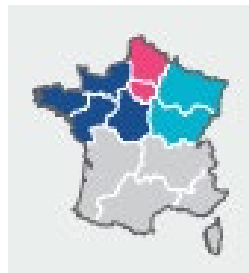
TROPHEE FEDERAL



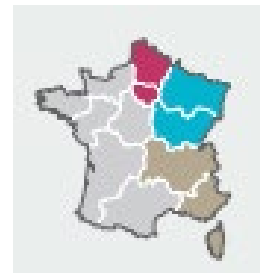
FILIERE PERFORMANCE



INTERREGION OUEST



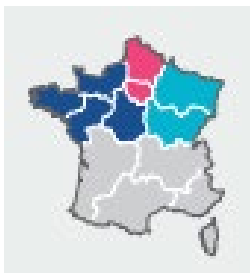
INTERREGION NORD



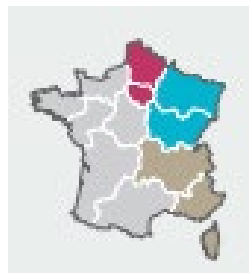
INTERREGION EST



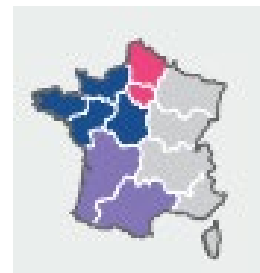
FILIERE ELITE



INTERREGION NORD



INTERREGION EST



INTERREGION OUEST



2. COMPETITIONS



TABLEAU SYNOPTIQUE

PAR UNITÉ

NIVEAU DE PRATIQUE	FILIÈRE	7 ans 2017	8 ans 2016	9 ans 2015	10 ans 2014	11 ans 2013	12 ans 2012	13 ans 2011	14 ans 2010	15 ans 2009	16 ans 2008	17 ans 2007	18 ans 2006	19 ans 2005	20 ans et +	Formats des unités	Programmes	Finalité	
ÉLITE	ÉLITE							Senior 13 ans et +										Programme FIG Senior	Championnat de France Elite
						Junior 11 - 19 ans*										Duos F	Programme FIG 13-19 ans		
				Espoir 9-17 ans (7 ans d'écart max)**										Duos H					
				Avenir 8-16 ans (7 ans d'écart max)**										Duos Mx					
				Espoir 9-17 ans (7 ans d'écart max)**										Trios F	Programme FIG 11-16 ans				
				Avenir 8-16 ans (7 ans d'écart max)**										Quatuors H					
	NATIONALE A				Toutes catégories d'âge (10 ans et +)										Duos F		Programme FIG aménagé	Championnat de France	
	NATIONALE B				Toutes catégories d'âge (9 ans et +)										Duos H				
					Toutes catégories d'âge (10 ans et +)										Duos Mx				
					Toutes catégories d'âge (9 ans et +)										Trios F				
					Toutes catégories d'âge (10 ans et +)										Quatuors H				

* En catégorie Élite Junior, participation possible pour un/une voltigeur-se de 10 ans avec dérogation accordée par le DTN. La demande doit être adressée à derogation@ffgym.fr

** 7 ans d'écart maximum entre le gymnaste le plus âgé et le plus jeune

*** Formats d'unité pour toutes les catégories du niveau de pratique Fédéral : H, F ou Mx

NIVEAU DE PRATIQUE	FILIÈRES	7 ans 2017	8 ans 2016	9 ans 2015	10 ans 2014	11 ans 2013	12 ans 2012	13 ans 2011	14 ans 2010	15 ans 2009	16 ans 2008	17 ans 2007	18 ans 2006	19 ans 2005	20 ans et +	Formats des équipes	Programmes	Finalité
PERFORMANCE	NATIONALE	Nationale 1 Nationale 2 Nationale 3														5/4/3	Programme par équipe Performance (basé sur les contenus des filières par unité Performance et Elite)	Championnat de France par équipe
FÉDÉRAL	FÉDÉRALE	Toutes catégories d'âge														3/3/2	Programme par équipe Fédéral	FestiGAc

CALENDRIER 2023-2024

FILIERES FEDERALES A ET B

Compétitions	Dates	Lieux	Observations	Date limite D'engagement
Challenge Equipe IDF	21 janvier 2024	À déterminer	Praticable dynamique souhaitable	31/12/2023
Compétition Inter Départementale Secteurs 1 et 2	10 mars 2024	À déterminer	Praticable dynamique souhaitable	07/01/2024 avec aucune possibilité de retard (quotas définitifs établis à partir de ces engagements)
Finale Régionale A Sélective IDF	24 mars 2024	À déterminer	Praticable dynamique	07/01/2024 avec aucune possibilité de retard (quotas définitifs établis à partir de ces engagements)
FestiGAc	25-26 mai 2024	À déterminer	Lors du Festigym National	Voir dossier de compétition
Trophée Fédéral	11-12 mai 2024	À déterminer	Jumelé avec le TF GAM	Voir dossier de compétition
Finale Régionale B	09 juin 2024	À déterminer	Praticable dynamique souhaitable	

FILIERE FEDERALE ET NATIONALE

Compétitions	Dates	Lieux	Filières Nationales A et B	Filière Elite
Tournoi international Ain Challenge GAC	27-28 janvier 2024	Trévoux	Ain Challenge GAC	Avenir, 11-16, 12-18, 13-19, sénior
Sélective EST	10-11 février 2024	GRAND EST	X	X
Sélective OUEST	24-25 février 2024	REGROUPEMENT	X	X
Sélective NORD	20-21 avril 2024	HAUTS DE FRANCE	X	X
Championnats de France par Équipe	4-5 mai 2024	À DETERMINER	X	X
Championnat de France par unités	15-16 juin 2024	À DETERMINER	X	X

PROGRAMMES



LES FILIERES FEDERALES A ET B

PROGRAMME DE COMPETITION : Se référer au règlement technique GAc 2023/2024, à la lettre FFGym GAc 2023/2024 édition 01/07/2023 et à la brochure des programmes GAc édition 09/2022. Documents disponibles sur le site FFGym dans la rubrique base documentaire.

Programme Fed B : 3 éléments individuels pris chacun dans une grille (maintien, souplesse, agilité & tumbling) valeur A à J ; 3 éléments collectifs statiques pris chacun dans les grilles (positions variées, équerres, ATR) valeur A à F et un élément collectif dynamique pris au choix dans l'une des deux grilles d'éléments dynamiques valeur A à F.

Programme Fed A : 3 éléments individuels pris chacun dans une grille (maintien, souplesse, agilité & tumbling) valeur A à J ; 3 éléments collectifs statiques pris chacun dans les grilles (positions variées, équerres, ATR) valeur E à J et deux éléments collectifs dynamiques pris chacun dans une grille (éléments dynamiques 1 et 2) valeur E à J.

RAPPEL : le changement de catégorie de Fédéral B à Fédéral A ou de Fédéral A à Fédéral B au cours de la saison doit être soumis à dérogation. La demande doit être envoyée à Corinne MERCIER par mail à mercier.jpc@orange.fr.

CHALLENGE IDF PAR EQUIPE

Calqué sur le Championnat de France Equipe, la commission régionale met en place sa propre compétition par équipe. Le principe est le suivant : 1 équipe par club avec 2 unités au minimum et 3 unités maximum. Le score total sera l'addition des 2 meilleurs totaux de l'équipe. Les unités doivent suivre **le programme fédéral A ou fédéral B**. Attention, les gymnastes concourant en filières Performance et Elite dans la saison ne peuvent participer à cette compétition. Les 3 équipes gagnantes seront récompensées d'une médaille pour chaque gymnaste et d'un trophée.

COMPETITION INTER DEPARTEMENTALE SECTEURS 1 ET 2

Les compétitions interdépartementales secteur1 (75 77 93 95) et secteur 2 (78 91 92 94) se dérouleront le même jour. Néanmoins, ce sont deux compétitions différentes ; il y aura donc un palmarès pour chacun des secteurs. Le secteur 1 sera en compétition le matin et le secteur 2 l'après-midi. **IMPORTANT** : les juges seront convoqués la journée.

Cette compétition est sélective, **par simple participation**, à l'échelon supérieur. Elle est donc **obligatoire** pour participer à la Finale Régionale A Sélective IDF. Attention à la date limite d'engagement fixée au 07/01/2024 : celle-ci fixe les quotas définitifs pour le trophée fédéral.

FINALE REGIONALE A - SELECTIVE ILE DE FRANCE

Seule la compétition « Finale Régionale A - Sélective Ile de France » permet la qualification éventuelle au Trophée Fédéral des programmes des filières Fédérales A et B.

Attention : La participation à la "compétition Inter Départementale Secteurs 1 et 2" est obligatoire pour participer à la Finale Régionale A - sélective IDF. Aucune dérogation ne sera acceptée.

TROPHEE FEDERAL

Le Trophée Fédéral est organisé en parallèle du Trophée Fédéral de Gymnastique Artistique Masculine. Les duos, trios ou quatuors sont sélectionnés à partir des seules épreuves sélectives régionales ou de regroupement de la filière Fédérale.

Le nombre d'unités sélectionnées est défini selon un quota établi à partir des engagements aux premiers échelons du circuit et communiqué dans une lettre FFGym GAc.

L'engagement dans la filière fédérale doit être réalisé avant le 7 janvier 2024 (pour déterminer les quotas).

La liste nationale des sélectionnés est élaborée au niveau national sur la seule base de ces résultats.

FINALE REGIONALE B

La finale régionale B est une finalité régionale mise en place pour l'ensemble des unités concourant en filières Fédérales A et B non sélectionnées au Trophée Fédéral. Elle permettra de décerner les titres de 1^{er}, 2nd et 3^{ème} de la finale B.



FILIERES NATIONALES A ET B ET FILIÈRE ELITE :

PROGRAMME DE COMPETITION : Se référer au règlement technique GAc 2023/2024, à la lettre FFGym GAc 2023/2024 édition 1^{er} juillet 2023 et à la brochure des programmes GAc édition septembre 2022. Documents disponibles sur le site FFGym dans la rubrique base documentaire.



3. PERFECTIONNEMENT



JOURNEES D'ENTRAINEMENT

Objectif : accompagner les entraîneurs dans la pratique de la Gymnastique Acrobatique, apporter un savoir-faire technique des bases fondamentales à travers l'échange et la découverte d'exercices d'apprentissage des éléments individuels et collectifs et instaurer un climat d'émulation entre gymnastes/cadres/clubs de la région Ile-de-France. Si besoin, possibilité d'échanger sur les aspects réglementaires des programmes.



NIVEAU DE PRATIQUE FEDERAL

De façon à ne pas surcharger le praticable et à améliorer les conditions de pratique des gymnastes présents, la commission modifie l'organisation de ces journées d'entraînement pour diviser les effectifs. Plus précisément, les gymnastes seront répartis sur deux demi-journées d'entraînement comme suit :

- ✓ Fédéraux A 7/14 ans et TC : regroupement le dimanche matin
- ✓ Fédéraux B 7/13 ans et TC : regroupement le dimanche après-midi

Public concerné : niveau de pratique Fédéral

Dates : 8 octobre 2023 + 4 février 2024

Horaire : 9h30-12h30 // 14h00-17h00

Responsable : Solenn BARDY

Lieu : à déterminer

Effectif max : 25 par demi-journée / PRESENCE D'UN ENTRAINEUR CLUB OBLIGATOIRE

Programme : pour la première demi-journée, le travail sera orienté sur les bases fondamentales de la Gymnastique Acrobatique. Mise en place d'une compétition le matin : challenge blocks pour les voltigeurs et challenge Cross Fit /Parkour pour les porteurs. Le document Excel sur les tests de compétence reste disponible dans le drive. Il sera proposé lors des regroupements comme outil pédagogique permettant le suivi et l'évolution d'un acrogymnaste.

N'hésitez pas à contacter les responsables techniques au sujet des attentes éventuelles

- **Inscription** : uniquement sur www.crif-ffgym.fr
 - Rubrique : [Accueil](#) > [NOS DISCIPLINES](#) > [GYMNASTIQUE ACROBATIQUE](#) > [Excellence Sportive et Perfectionnement GAc](#)
 - **Date limite** : 15 septembre 2023 / 10 janvier 2024
 - **Tarifs** : conditions données ultérieurement sur la circulaire.

STAGE DE PERFECTIONNEMENT EN GAC

Objectif : Pour répondre à l'augmentation du niveau au sein des clubs de la région Ile de France et aux besoins techniques des entraîneurs, la région propose des stages de perfectionnement pour les filières Performance et Elite. L'objectif est d'accompagner les entraîneurs et clubs franciliens dans leur démarche de performance.



NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE : CATEGORIES NATIONALES B

- **Public concerné** :
- Public concerné : Gymnastes de niveau National B
- Dates : 10 décembre 2023
- Horaires : 9h-18h
- Responsable : Solenn BARDY
- Lieu : à déterminer
- Effectif max : 30 / PRESENCE D'UN ENTRAINEUR CLUB OBLIGATOIRE
- Programme : Travail approfondi sur les bases fondamentales de la Gymnastique Acrobatique dans le but d'accompagner les entraîneurs et de préparer les gymnastes à la compétition. Des temps de travail « Works Shop » seront organisés autour de thèmes identifiés selon les besoins.
- **Inscription** : uniquement sur www.crif-ffgym.fr

→ Rubrique : : [Accueil](#) > [NOS DISCIPLINES](#) > [GYMNASTIQUE ACROBATIQUE](#) > [Excellence Sportive et Perfectionnement GAc](#)

Date limite : 15 novembre 2023

- **Tarifs** : conditions données ultérieurement sur la circulaire.



NIVEAUX DE PRATIQUE PERFORMANCE ET ELITE : CATEGORIES NATIONALE A ET ELITE

- **Public concerné** : Gymnastes de niveau National A et Elite. Stage ouvert au club Coquelicot Toulouse Gym (uniquement les 2/3 décembre)
- **Dates** : 2/3 décembre 2023 et 13/14 janvier 2024 (Master class)
- **Horaires** : samedi de 14h à 18h / dimanche de 9h à 18h
- **Responsable** : Solenn BARDY
- **Lieu** : à déterminer
- **Inscription** : uniquement sur www.crif-ffgym.fr

→ Rubrique : : [Accueil](#) > [NOS DISCIPLINES](#) > [GYMNASTIQUE ACROBATIQUE](#) > [Excellence Sportive et Perfectionnement GAc](#)

Date limite : 8 novembre 2023 et 20 décembre 2023

- **Tarifs** : conditions données ultérieurement sur la circulaire.

PARTIE CHOREGRAPHIQUE

- **Objectif** : accompagner les entraîneurs sur l'aspect chorégraphique, élément essentiel de la Gymnastique Acrobatique et sensibilisation des gymnastes sur la qualité artistique.
- **Programme** : Travail de posture, bases classiques, création d'un échauffement chorégraphique.

PARTIE TECHNIQUE

- **Objectif** : Accompagner les entraîneurs dans leur objectif compétitif de performance.
- **Programme** : Travail dirigé vers la préparation des programmes compétitifs avec un objectif de formations de cadre en parallèle. Des temps de travail « Work Shop » seront organisés autour de thèmes variés.

STAGE PREPARATOIRE AU CDF

Objectif : Afin de créer une émulation régionale et apporter du soutien technique aux clubs, la commission propose de mettre en place un regroupement destiné à la préparation des Championnats de France 2023 à travers une mise en situation réelle.



NIVEAUX DE PRATIQUE PERFORMANCE ET ELITE

Public concerné : niveaux Performance et Elite

Date : 1^{er}/2 juin 2024

Lieu : à déterminer

Horaires : 9h-18h

- Le matin sera organisé un test : mise en situation réelle compétitive avec passage en musique et en justaucorps avec notation par un jury qualifié. Chaque club présent doit engager un juge minimum. L'après-midi sera consacré à un entraînement avec corrections.

- **Responsable** : Solenn BARDY

- **Inscription** : uniquement sur www.crif-ffgym.fr

→ Rubrique : : [Accueil](#) > [NOS DISCIPLINES](#) > [GYMNASTIQUE ACROBATIQUE](#) > [Excellence Sportive et Perfectionnement GAc](#)

Date limite : 8 mai 2024

- **Tarifs** : conditions données ultérieurement sur la circulaire



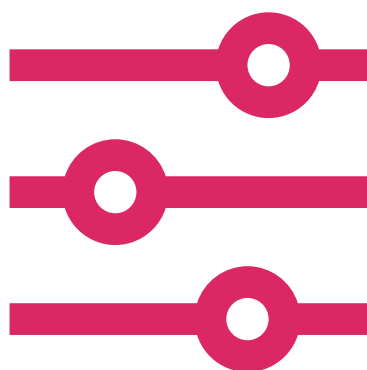
4 ■ INFORMATIONS CADRES ET JUGES



Toutes les informations sur les formations de juges et de cadres se trouvent dans la brochure des formations de la Région Île-de-France, téléchargeable sur le site du CRIFGYM.

Seront organisées entre autres cette saison :

- Les formations de juges
 - Niveaux 1 et 2 : novembre/décembre (les niveaux 3 et 4 seront organisés par l'INF)
- Les formations d'aide-animateurs
- Les formations d'animateurs
- La formation professionnelle



5. REGLEMENTATION GENERALE CRIFGYM

JUGES

RAPPEL_: sur la saison 2023-2024, pour les compétitions à échelle inter départementale et régionale, il est demandé de fournir un juge jusqu'à trois formations engagées, deux juges au-delà de trois formations (règlementation pour les filières fédérales B et A).

En engageant une équipe ou une unité dans une filière, le club doit s'assurer qu'il pourra fournir le juge du niveau requis. Il incombe donc aux clubs de prévoir un plan de formation de ses juges en fonction de ses intentions compétitives, et de planifier la répartition de ses juges pour la saison.

ATTENTION : les clubs engageant une formation en Elite Junior et/ou Senior devront fournir un juge niveau 4.

- Constitution des jurys en sélectives Inter Régionales et finales Nationales : Voir Brochure Technique Nationale

ENGAGEMENTS

ENGAGER DES GYMNASTES

COMMENT S'ENGAGER

Les engagements s'effectuent uniquement sur le site de la FFGym dans l'espace club.

- Pour les pré-engagements : Le club doit être affilié
- Pour les engagements nominatifs : Les gymnastes doivent être licenciés (licence demandée et validée).
- Pour les gymnastes de la filière « Performance », la date de délivrance du certificat médical doit être renseignée sur la licence. Attention certificat médical à renouveler tous les ans.

COMMENT MODIFIER SES ENGAGEMENTS

Toute modification de composition d'une formation doit être faite via l'extranet Fédéral avant la date de forclusion.

COMMENT DECLARER UN FORFAIT

Tout forfait doit être déclaré via l'extranet Fédéral.

En IDF, jusqu'à 10 jours avant la compétition : pas d'amende, les engagements non dus.

Passé ce délai :

- Un forfait avec certificat médical : pas d'amende, les engagements seront dus.
- Un forfait sans certificat médical : une amende sera appliquée, les engagements seront dus.

QUAND ET COMMENT REGLER SES ENGAGEMENTS

Niveaux Interdépartemental et Régional (**CRIFGYM**)

- Date limite de Paiement :
 - Avant la date de forclusion de chaque compétition ; une facture vous sera envoyée après la compétition
- Paiement auprès du **CRIFGYM (privilégier les modes électroniques : virement ou carte bleue)** :
 - Virement (IBAN : FR76 1027 8062 1400 0201 1450 175 - BIC : CMCIFR2A)
 - E-paiement : Directement sur Engagym (cf : Notice d'affiliation)
 - Carte Bleue : sur le site du CRIFGYM : www.crif-ffgym.com

TARIFS DES ENGAGEMENTS

TOUTE COMPETITION IDF	Tarif
Duos / Trios / Quatuors / Équipes	20 €

BONS DE SOUTIENS POUR LES COMPÉTITIONS ORGANISÉES EN IDF

Les bons de soutiens servent avant tout à aider financièrement les clubs organisateurs afin d'alléger leurs contraintes logistiques et matérielles.

Tarifs :

- Compétitions Inter Départementales : 3€
- Compétitions Régionales : 5 €
- Gratuit pour les licenciés et les moins de 12 ans

RAPPEL DE LA RÉGLEMENTATION CONCERNANT LA GESTION DES COMPÉTITIONS

FORFAITS

Les gymnastes et/ou équipes, qualifié.e.s pour une compétition Interdépartementale et/ou Régionale, sont considéré.e.s comme engagé.e.s. Il appartient à chaque club de déclarer forfait au CRIFGYM en cas de non-participation en passant par le logiciel ENGAGYM :

FORFAIT	Droits d'engagements	Amende	Présence du juge
Déclaré au moins 10 jours avant la compétition	NON	NON	OUI*
Déclaré dans les 10 jours, justifié par un certificat médical	OUI	NON	OUI*
Non déclaré ou déclaré dans les 10 jours, mais non-justifié	OUI	OUI	OUI*
Dans le cas d'un certificat remis dans les 5 jours après la compétition, l'amende ne sera pas encaissée.		Tarif : Équipe : 80,00€ Indiv : 20,00€ Duo : 25,00 € Trio : 30,00 €	*sauf accord préalable avec le responsable des juges de la compétition

ABSENCE DE JUGES

Un retard à la réunion de juges est considéré comme une absence. En cas de forfait de gymnaste ou d'équipe, le club doit fournir le juge demandé, sauf accord préalable avec le responsable des juges.

Dans le cas contraire, il sera demandé le paiement d'une amende de 250 €

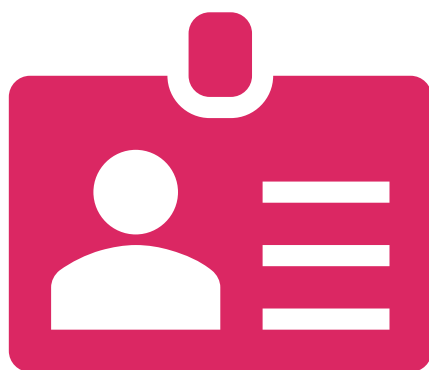
LICENCE

Pour faire suite à la réglementation fédérale, les contrôles des licences sont obligatoires avant le début des compétitions. Cependant si le gymnaste n'apparaît pas dans la base informatique (demande tardive effectuée par le club, par exemple) :

- Déclaration sur l'honneur
- Paiement d'une amende de 10,00€
- Disqualification et amende de 160€ en cas de fausse déclaration

AUTRES CAS

Se reporter à la brochure générale des Règlements Techniques FFG en cours.



6. CONTACTS



COMITE TECHNIQUE REGIONAL

Référente technique Régional Responsable des juges IDF	Corinne MERCIER	06 81 25 26 10	mercier.jpc@orange.fr
Responsable formations cadres IDF			
Responsable jeunesse IDF Référente PAS GAc IDF	Solenn BARDY	07 86 18 60 01	solenn.bardy@gmail.com
Chargé de mission promotion IDF	Régis GALEZIEWSKI	06 85 94 61 69	raigisse@hotmail.com
Responsable informatique	Monique CHARLIER	06 83 17 98 81	m.charlier@wanadoo.fr
Responsable communication	Solenn BARDY	07 86 18 60 01	solenn.bardy@gmail.com
Membre	Solenn BARDY	07 86 18 60 01	solenn.bardy@gmail.com
Membre	Gustave HEINTZ	06 51 34 99 46	heintz.gustave@gmail.com
Membre	Violaine JOURDAN POULENARD	06 88 29 43 88	violainepoulenard@gmail.com
Membre	Mélissa FRANCOIS	06 52 17 78 93	melissa.francois23@yahoo.com
Salariée Référente CRIFGYM	Carine POYAU	01 72 67 40 05 06 07 16 29 09	carine-poyau@crif-ffgym.fr

CONTACTS REGIONAUX

Délégué Technique Régional	Jean-Yves CALLON	06 59 88 00 60	jycallon@sfr.fr
Coordonnateur Équipe Technique Régionale	Thomas THIBEDORE	06 50 33 46 63	thomas-thibedore@crif-ffgym.fr



7 . ANNEXES



LIENS UTILES

Site du CRIFGYM : www.crif-ffgym.com

Site de la FFGym : www.ffgym.com

Facebook CRIFGYM:

www.facebook.com/CRIFGym

Site de France Promo Gym

: www.francepromogym.com

Site de la FIG : www.fig-gymnastics.com

Facebook JUGES CRIFGYM : [cliquez ici](#)

OU SE PROCURER LA DOCUMENTATION TECHNIQUE ?

Code de pointage FIG	(CdP FIG) Document de la FIG répertoriant et classant par valeur l'ensemble des éléments techniques corporels et engins de la gymnastique rythmique. Description du programme des compétitions internationales.	Site de la FIG
Lettres de la FIG	Vérifier régulièrement la parution	Site de la FIG
Access Gym Général	Malette téléchargeable gratuitement	Site de la FFGYM
Brochure technique et Lettre FFG	Documents édités par la FFG décrivant l'ensemble des programmes et des règlements de la FFG	Site de la FFGYM

GLOSSAIRE

CIFF : Centre Ile de France de Formation

CRIFGYM : Comité Régional d'Île de France

FFG : Fédération Française de Gymnastique

FIG : Fédération Internationale de Gymnastique

POP : Préparation Olympique Permanente

UEG : Union Européenne de Gymnastique

PLAQUETTE PROMOTIONNELLE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

Vous souhaitez faire découvrir la Gymnastique Acrobatique à votre club ? Rien de plus simple, tout est expliqué dans cette brochure. N'hésitez pas à la partager.

→ Si vous souhaitez accueillir une démonstration GAc que ce soit pour animer les temps de palmarès de vos compétitions ou agrémenter vos fêtes de club et autres événements sportifs ou non, contactez Régis GALEZIEWSKI, responsable promotion.



STRUCTURE DES CATEGORIES

Il existe trois filières distinctes au sein de la Fédération Française de Gymnastique, où l'on retrouve dans chacune d'elles différentes catégories.

FILIERE FEDERALE :

- Fédéral B (toutes catégories d'âges et 7-15 ans)
- Fédéral A (toutes catégories d'âges et 7-15 ans)

Pour les gymnastes débutants et intermédiaires

FILIERE PERFORMANCE :

- Nationale B (toutes catégories d'âges et 8-15 ans)
 - Nationale A (toutes catégories d'âges et Avenir)
- Pour les gymnastes confirmés

FILIERE ELITE :

- Élite (Espoir, Junior et Sénior)
- Pour les gymnastes haut-niveau
- ACCESS GYM**

C'est une offre de pratique non compétitive, simple, motivante et facile à mettre en place pour capter de nouveaux publics et les fidéliser. Ce programme d'animation se veut attractif avec une approche pédagogique, dynamique et progressive et une formalisation des progrès par paliers successifs. Il valorise la réussite du gymnaste et entretient sa motivation en progressant à son rythme.

LES TYPES DE MOUVEMENT

Exercice statique

Cet exercice doit démontrer force, équilibre, flexibilité et agilité; les partenaires doivent constamment être en contact lors de la présentation des éléments. Les éléments peuvent être immobiles (les athlètes doivent rester dans une certaine position) ou exécutés en mouvement.

Exercice dynamique

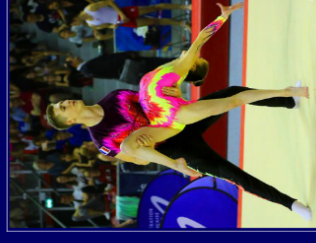
L'exercice doit contenir des éléments de lancer et de rattraper ainsi que des saltos. Les éléments de tumbling avec saltos sont caractéristiques des exercices dynamiques, tout comme le bref contact entre partenaires et les phases d'envol.

Exercice combiné

Cet exercice doit contenir des éléments de type statique et des éléments de type dynamique. Éléments individuels de type statique et dynamique.



HISTORIQUE



La Gymnastique Acrobatique est une activité gymnique artistique, mélangeant chorégraphie, gymnastique au sol et pyramide humaine. Il consiste en la pratique de main à main acrobatique, enchaînements de portées, de chorégraphies et d'acrobaties sur un thème musical.

La Gymnastique Acrobatique naît dans les années 1950 en Europe de l'Est. C'est en 1973 que la discipline est normalisée, avec les 5 catégories de compétition que l'on connaît aujourd'hui: duo féminin, masculin et mixte, trio et quatuor.

En France, la Gymnastique Acrobatique voit le jour à la fin des années 1970. C'est en 1985 que la FFST intègre la Gymnastique Acrobatique et devient à cette occasion la FFTSA (Fédération Française de Trampoline et de Sports Acrobatiques). Les fondateurs de la discipline sont Mathieu Roze (Freyning Merlebach) et Gérard Monin (Elbeuf).

La Gymnastique Acrobatique

tient ses racines de l'Antiquité. De nombreuses sculptures et peintures de cette époque ont été trouvées dans divers lieux de la planète (on trouve des porteurs acrobatiques sur les fresques égyptiennes). Les plus anciennes datent de 8000 av. J.-C. Bien que l'on puisse trouver des traces d'acrobaties collectives dans certaines cultures traditionnelles ou dans les pratiques militaires.



Une discipline gymnique gracieuse et envoûtante



La gymnastique acrobatique peut être pratiquée par des gymnastes de différentes constitutions corporelles, caractéristiques et catégories d'âges. Cette discipline est idéale pour des athlètes en soif d'acrobatie et idéal pour des athlètes ayant pratiqué le trampoline ou le tumbling. La gymnastique acrobatique est composée de trois exercices différents, au sol, comprenant des éléments d'équilibre et de force ainsi que du tumbling et des sauts; ces exercices sont similaires à ceux pratiqués à la poutre, aux barres, au trampoline et au saut. Ils sont pratiqués en couples (duos) ou en groupes (trios, quatuors).

Il y a des compétitions dans les catégories suivantes :

- Duo féminin
- Groupe féminin (trio)
- Duo masculin
- Duo mixte
- Groupe masculin (quatuor)



Coordonnées du club

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

