



BROCHURE TECHNIQUE RÉGIONALE

2025-2026

Version du 28 octobre 2025

RESTEZ INFORMÉ



CONTACTS

DÉLÉGUÉE TECHNIQUE RÉGIONAL



Lorédana Pagano

06 79 21 49 17



loredana.esa@gmail.com

DIRECTEUR TECHNIQUE RÉGIONAL



Jérémy ROSE

06 24 44 32 86



jeremy.rose@ffgym.fr

DÉLÉGUÉ TECHNIQUE GAM



Romain Maraicher

06 33 28 06 08



rtgamcrcvl@gmail.com

DÉLÉGUÉ TECHNIQUE GAF



Julien Barbier

06 58 03 15 73



julien.barbier.esa@gmail.com



1240 rue de la Bergeresse, 45160, OLIVET



02 38 49 88 70



ccg.administration@orange.fr

CONTACTS

DÉLÉGUÉE TECHNIQUE GR



Jeanne DOT

06 33 96 09 96



jeanne.dot@hotmail.fr

DÉLÉGUÉ TECHNIQUE TR/TU



Christian MET

06 27 40 02 10



christian.met@sfr.fr

DÉLÉGUÉE TECHNIQUE GAC



Marion REUMONT

06 52 18 35 80



rmnt.mrn@gmail.com

DÉLÉGUÉE TECHNIQUE TEAMGYM



Marion BENETEAU

06 20 04 53 90



marion.beneteau@gmail.com



1240 rue de la Bergeresse, 45160, OLIVET



02 38 49 88 70



ccg.administration@orange.fr

PERFECTIONNEMENT

Action N°1

- Destinée aux gymnastes évoluant en Performance (régionale et nationale) sur la saison 2024-2025
- Date : 21-22 octobre 2025
- Gymnaste sur convocation
- Lieu : Avoine

Action N°2

- Thématique : Éléments du programme Performance
- Date : Dimanche 16 novembre 2025
- Ouvert aux gymnastes de la catégorie Fédérale A souhaitant vers le programme Performance
- Années d'âge : 10 à 14 ans
- Lieu : Vierzon

Action N°3

Pour la 3ème action, nous verrons à proposer une journée de stage pour les gymnastes qualifiées aux finales nationales.
Les clubs seront sondés sur leur envie de participer avant de mettre en place le stage.

STAGE JEUNESSE

Action N°1

- **Stage Inter-département : Découpage géographique à voir en fonction des effectifs potentiels et des cadres référents.**
- **Stages pilotés par la région avec responsables pris en charge par le CRCVL.**
- **Si cadres départementaux, prise en charges par les départements.**
- **Années d'âges : 2015-2016-2017**
- **Date du stage : Sur un week-end fin septembre Durée : 1 journée**
- **Objectifs du stage**
- **Revue des effectifs de la région en vue du stage régional de la toussaint.**
- **Dynamique départementale**
- **Contenu : Pas de tests sur ce stage (le but est que les gymnastes puissent profiter entièrement d'une journée de gymnastique). On partira plus sur des routines de placements, bases aux agrès ...**

Action N°2

- **Stage Régional : Chaque référent aura sélectionné des gymnastes dans l'action N°1**
- **Années d'âges : 2015-2016-2017**
- **Dates du stage : Dimanche 19 octobre au Lundi 20 octobre**
- **Lieu : Orléans**
- **Objectifs du stage :**
 - **Revue des effectifs de la région**
 - **Revue d'effectifs en vue des camps d'hiver nationaux**
 - **Dynamique régionale**
 - **Sélection RERJ**

STAGE JEUNESSE

Action N°3

- **Stage Inter-département : Découpage géographique à voir en fonction des effectifs potentiels et des cadres référents.**
- **Stages pilotés par la région avec responsables pris en charge par le CRCVL.**
- **Si cadres départementaux, prise en charges par les départements.**
- **Années d'âges : 2016-2017-2018**
- **Date du stage : Sur une journée début 2026**

Action N°4

- **Stage Régional : Dernier stage de la saison avec intégration des 2018. Un stage alliant technique et cohésion. Avec (peut être) la venue d'un cadre du pôle de Meaux ainsi que l'intervention d'un expert acrobatique**
- **Années d'âges : 2015-2016-2017-2018**
- **Date du stage : Lundi 6 Juillet au Mercredi 8 Juillet**
- **Lieu : CREPS de Bourges (à confirmer)**
- **Contenu : Travail de nouveaux éléments, activité extra ...**

STAGE PAS

Action N°1

- **Entraînement équipe RERJ**
- **Regroupement des jeunes filles sélectionnées.**
- **Stage en présence du responsable PAS et RERJ.**
- **La date de la RERJ est prévue les 28-29-30 Novembre 2025**
- **Années d'âge : 2015-2016-2017 (Obligation d'une 2017 et une 2016 dans l'équipe)**
- **Date du stage : Début Novembre**
- **Durée : À définir**
- **Objectifs de l'action : Constituer la meilleure équipe régionale possible (prendre également en compte les projets de HN des gymnastes).**
- **Lieu : le lieu sera central géographiquement par rapport aux clubs concernés.**

Action N°2




- **Stage contact : Nous verrons la possibilité de mettre une journée de stage contact au pôle de Meaux.**
- **Année d'âge : 2016**
- **Date du stage : Une journée en Avril-Mai**

LES PROGRAMMES

Programme Fédéral B

- Compétition uniquement en équipe
- Composition 5/5/3
- Suppression des catégories 7-8 ans et 14 ans et +
- Catégorie 7-9 ans : Programme Fédéral (sauf au saut)
- Catégorie 10-11 ans : Programme Fédéral
- Catégories 10-13 / 12-15 / 10 ans + : Programme Régional
- Programme au sol et poutre de 40 secondes
- Musique au sol 7-9 ans
- Musique au sol 10 ans et plus
- Pas d'obligation de musique au sol
- Mouvement de sol sur un demi praticable

Catégorie 7-9 ans : aménagement au saut

DESSIN	DESCRIPTION	NOTE DE DEPART 1m15 TRAMPOTREMP
	Saut avec pose de mains puis saut vertical réception stabilisée	7 POINTS
	Saut avec pose de mains puis fente ATR tombé dos avec impulsion bras	8 POINTS
	Renversement avant tomber dos avec phase d'envol dans la seconde phase (2 ème envol)	9 POINTS

LES PROGRAMMES

Catégorie 10-13 ans / 12-15 ans / 10 ans et +

CF : pièce jointe "Programme régional"

Précisions techniques

En poutre : *

- L'ATR est reconnu si les deux jambes sont dans les 30°

Au sol : *

- Roulade avant et arrière autorisées bras et jambes pliées (corps groupé)
- Un seul saut écart est pris en compte dans le calcul de la ND

Aux Barres : *

- Descente contrôlée autorisée avec les bras pliés

Performance 7-9ans N2

- Barres N2 : BI autorisation de l'enchaînement bascule et prise d'élan (pas d'obligation d'arrêt)
- Barres N2 : BS autorisation courbe avant puis courbe arrière ou inversement

Optionnel 16ans et +

- 2 agrès maximum
- Les gymnastes doivent être en optionnel dès les départements
- Engagement sur la catégorie générale puis sur ses agrès
- Les qualifications seront sur minima :
 - au saut : 2 sauts différents ND minimum de 3 points
 - aux barres : ND minimum de 2,3 points
 - au sol et en poutre : ND minimum de 3,9 points

TABLEAUX SYNOPTIQUES

ÉQUIPE

NIVEAU DE PRATIQUE	FILIERE	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	18 ans et + 2008 et -	Format équipe	Programme	Étapes compétitives	Finalité
PERFORMANCE	TOP 12						TOP 12							Se référer à la réglementation du Top 12 GAF			
	NATIONALE						12 ans et +							5/4/3	Code FF Gym Programme FIG aménagé	Inter-département Région	Championnat de France par équipes
					10 ans et +							5/4/3	Code FF Gym Programme Performance	Département Inter-département Région			
							12-15 ans										
					10-13 ans												
					10-11 ans												
	REGIONALE				10 ans et +							5/4/3	Code FF Gym Programme Performance sans aucune bonification	Département Inter-département	Championnat régional		
		7-9 ans												5/5/3	Code FF Gym Programme Performance 7-9 ans	Département	Championnats inter- départemental et/ou régional
FÉDÉRAL	FÉDÉRALE A				10 ans et +							5/4/3	Code FF Gym Programme Fédéral A	Département Inter-département Région	Trophée fédéral		
									14 ans et +								
							12-15 ans										
					10-13 ans												
					10-11 ans												
	FÉDÉRALE B				10 ans et +							5/5/3	Code FF Gym Programme Fédéral B	Département	Championnat inter-départemental		
									14 ans et +								
					10-13 ans												
					10-11 ans												
		7-9 ans															
7-8 ans																	

TABLEAUX SYNOPTIQUES

INDIVIDUEL

NIVEAU DE PRATIQUE	FILIERE	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	18-20 ans 2008 à 2006	21 ans et + 2005 et -	Programme	Étapes compétitives	Finalité
ÉLITE	ÉLITE										Senior				Code FIG + bonifications	Tests de sélection	Championnat de France Élite
									Junior					Code FIG + bonifications			
							Espoir							Code FIG Junior + bonifications			
					Avenir									Code FFGym Programme Performance			
PERFORMANCE	NATIONALE													21 ans et +	Code FFGym Programme FIG aménagé Avec finales par appareil	Département Inter-département Région	Championnat de France Individuel
													18-20 ans				
												17 ans					
											16 ans						
										Optionnel 16 ans et plus							
									15 ans								
								14 ans									
								13 ans									
	RÉGIONALE							12 ans							Code FFGym Programme Performance		
								11 ans									
						10 ans											
														18 ans et +			
											16-17 ans						
										14-15 ans							
								12-13 ans									
						10-11 ans											
FÉDÉAL A														18 ans et +	Code FFGym Programme Fédéral A	Département	Championnat inter-départemental
												16-17 ans					
									14-15 ans								
							12-13 ans										
COMPÉTITIONS INTERCLUBS					10-11 ans												
	7 ans et +														Se référer aux pages 39 et 40 de cette brochure		

L'ÉQUIPE TECHNIQUE RÉGIONAL

Référent Technique Régional :

Julien Barbier

Membre élu du CD :

Olivier Quero

Membres :

- Christelle Barbier
- Marie-Ange Guillemin
- Magdalée Le Verger
- Anthony Menage
- Julie Rodriguez
- Clément Turpin

Responsable PAS :

Julien Barbier /
Christelle Barbier

Responsable organigrammes

Anthony Ménage

Responsable des juges :

Magdalée Le Verger

Déléguée Technique Général :

Lorédana Pagano

Directeur Technique Régional :

Jérémy Rose

Vice-Président Haut Niveau :

Luc Cornillot-Clément