



BROCHURE TECHNIQUE RÉGIONALE

2025-2026

Version du 28 octobre 2025

RESTEZ INFORMÉ



CONTACTS

DÉLÉGUÉE TECHNIQUE
RÉGIONAL

DIRECTEUR TECHNIQUE
RÉGIONAL

DÉLÉGUÉ TECHNIQUE GAM

DÉLÉGUÉ TECHNIQUE GAF

Lorédana Pagano
06 79 21 49 17
loredana.esa@gmail.com

Jérémy ROSE
06 24 44 32 86
jeremy.rose@ffgym.fr

Romain Maraicher
06 33 28 06 08
rtgamcrcvl@gmail.com

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

- **Entrainement 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 DÉPART 1m15 TRAMPOLINE
	Saut avec pose de mains puis saut vertical réception stabilisée	7 POINTS
	Saut avec pose de mains puis fente ATR tombè 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	Filière	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	Etapes compétitives	Finalité
PERFORMANCE	TOP 12							TOP 12				Se référer à la réglementation du Top 12 GAF					
	NATIONALE					12 ans et +				5/4/3	Code FFGym Programme FG aménagé		Inter-département Région				
					10 ans et +				5/4/3	Code FFGym Programme Performance		Département Inter-département Région		Championnat de France par équipes			
					12-15 ans				5/4/3	Code FFGym Programme Performance		Département Inter-département Région		Championnat régional			
					10-13 ans				5/4/3	Code FFGym Programme Performance sans aucune bonification		Département Inter-département		Championnats inter-départemental et/ou régional			
	RÉGIONALE				10 ans et +				5/5/3	Code FFGym Programme Performance 7-9 ans		Département		Championnats inter-départemental et/ou régional			
				7-9 ans					5/4/3	Code FFGym Programme Fédéral A		Département Inter-département Région		Trophée fédéral			
					10 ans et +				5/5/3	Code FFGym Programme Fédéral B		Département		Championnat inter-départemental			
					14 ans et +												
FÉDÉRAL	FÉDÉRALE A				12-15 ans												
					10-13 ans												
					10 ans et +												
					14 ans et +												
					10-11 ans												
	FÉDÉRALE B				10-11 ans												
					10-13 ans												
					10-11 ans												
				7-9 ans													
				7-8 ans													

TABLEAUX SYNOPTIQUES

INDIVIDUEL

NIVEAU DE PRATIQUE	FILIÈRE	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 Elite				
									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							
 FÉDÉRAL	RÉGIONALE													14 ans	Code FFGym Programme Performance sans aucune bonification	Département Inter-département	Championnat régional				
														13 ans							
														12 ans							
														11 ans							
														10 ans							
 COMPÉTITIONS INTERCLUBS	FÉDÉRAL A													18 ans et +	Code FFGym Programme Fédéral A	Département	Championnat inter-départemental				
														16-17 ans							
														14-15 ans							
														12-13 ans							
10-11 ans																					
7 ans																					
10-11 ans																					
12-13 ans																					
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