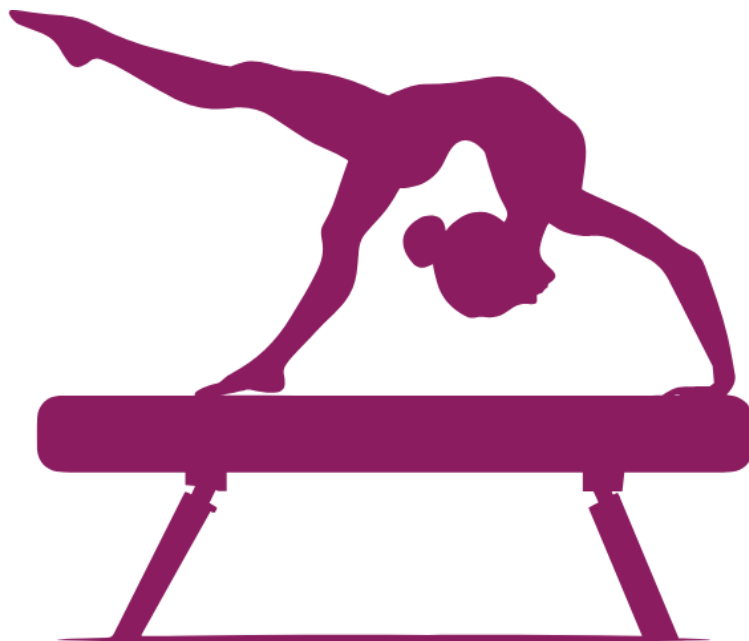




GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

BROCHURE TECHNIQUE

2025 - 2026



Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique

Siège social : 10, avenue Viviani 69200 VENISSIEUX

Accueil & Adresse postale : Maison Régionale des Sports – 68, avenue Tony Garnier 69007 LYON

04 78 00 88 85 | contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr | auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr

COMMISSION TECHNIQUE

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
GOUTELLE Yaël	Responsable Technique GAF	07 83 98 23 62	y.goutelle@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr
BALME Franck	Responsable Formation cadres	06 84 81 67 72	franckbalme@hotmail.fr
BAUD Séverine	Responsable Juges	06 10 22 33 16	severine.baud69@gmail.com
DUMONTIER Charles-Guillaume	Responsable compétitions	06 50 05 86 07	dumontier.charles-guillaume@bbox.fr
DELGADO Damien	Responsable compétitions	06 52 81 92 32	damiendgo18fr@gmail.com
VIEIRA Sullivan	Responsable compétitions	06 67 67 47 49	vieira.sullivan@orange.fr
KLÜFTS Vanessa	Membre de la commission technique	06 95 00 47 41	vanessaklufts@gmail.com

RESPONSABLES DES COMPETITIONS REGIONALES ET INTERDEPARTEMENTALES

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
DUMONTIER Charles-Guillaume	AURA & ID OUEST	06 50 05 86 07	dumontier.charles-guillaume@bbox.fr
DELGADO Damien	AURA & ID CENTRE	06 52 81 92 32	damiendgo18fr@gmail.com
VIEIRA Sullivan	AURA & ID EST	06 67 67 47 49	vieira.sullivan@orange.fr

RESPONSABLES DES JUGES

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
BAUD Séverine	Responsable Régionale Responsable de la formation	06 10 22 33 16	severine.baud69@gmail.com
BENATMANE Lynda	ID Centre	06 73 73 55 56	lynda.benatmane@gmail.com
CAZAL Clémence	ID Est	06 10 22 15 45	clemence_cazal@hotmail.com
En attente (contact responsable région)	ID Ouest		

RESPONSABLES PAS REGIONAL ET INTERDEPARTEMENTAUX

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
GALLIN-MARTEL Eric	Expert Régional PAS	06 89 86 29 80	eric.gallin-martel@wanadoo.fr
MULOT Nelly	Responsable PAS ID Ouest		nelly.mulot@hotmail.fr
DESSERTINE Alexandra	Responsables PAS ID Centre		alexandra.dessertine@neuf.fr
GOIBEAUX Céline KLÜFTS Vanessa	Responsables PAS ID Est	06 03 02 79 98 06 95 00 47 41	celine.damien_01@hotmail.fr vanessaklufts@gmail.com

INFORMATIONS GENERALES

Cette brochure technique régionale est à compléter par les informations fédérales :

- Toutes les informations nationales se trouvent sur le site fédéral <https://www.ffgym.fr/> : (Connexion => mon compte => compétition => base documentaire GAF)
- La brochure nationale GAF
- Les lettres FFGym GAF, qui apportent des mises à jour sur l'organisation compétitive
- La brochure des programmes GAF – Édition septembre 2025, dans laquelle sont indiqués tous les contenus des différents programmes ainsi que les modalités de jugement.
- Le code de pointage GAF (dernière édition)

La **Réglementation Générale 2025-2026 – Compétitions AURA**, reprend toutes les infos générales d'accès aux compétitions : procédures/paiement/dates butoirs : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/ACTIVITES/Compétition2/Reglementation-generale>

La diffusion des informations concernant les compétitions régionales se font sur le site régional AURA via : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/Evenements>

CALENDRIER

PREAMBULE

Les dates butoirs d'engagements fixées par le comité sont au :

- **7 décembre 2025 : Equ Perf / Perf Rég (sauf poussines) / Fed A & Indiv toutes cat**
- **18 janvier 2026 : Equ Perf Rég Poussines / Fed A1**

Néanmoins la composition nominative d'une équipe peut être modifiée jusqu'à une semaine avant la première compétition officielle.

Engagements/Modification composition/ Forfaits/ Paiement : la **Réglementation Générale 2025-2026 – Compétitions AURA**, reprend toutes les informations générales d'accès aux compétitions : procédures / paiement / dates butoirs : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/ACTIVITES/Compétition2/Reglementation-generale>

CALENDRIER GENERAL AURA GAF

28 Février / 1 Mars 2026	Inter-département EST	Individuelles	Performance & Performance régionale & Fédéral A	Montluel
	Inter-département CENTRE			Pierrelatte
	Inter-département OUEST			Cusset
7/8 Mars 2026	Inter-département EST	Individuelles	Perf Rég Poussines Fédérale A1	Gex
	Inter-département CENTRE			Saint-Vallier
	Inter-département OUEST			Chamalières
14/15 Mars 2026	Inter-département EST	Équipes	Performance & Performance régionale & Fédéral A (sauf Poussines)	Jassans
	Inter-département CENTRE			Gières
	Inter-département OUEST			Saint-Chamond
28/29 Mars 2026	Régional	Individuelles	Performance & Performance régionale (sauf Poussines)	Seyssinet (A confirmer)
4/5 Avril 2026	Régional	Equipes	Fédérale A	Vic-le-Comte
18/19 Avril 2026	Régional	Equipes	Performance & Performance régionale (sauf Poussines)	Saint-Etienne
25/26 Avril 2026	Régional	Individuelles	Perf Rég Poussines & Fédérale A	Monistrol
8 au 10 Mai 2026	Inter-département EST	Équipes	Perf Rég Poussines & Fédérale A1	Annemasse
	Inter-département CENTRE			Vienne
	Inter-département OUEST			Clermont-Ferrand
20/21 Juin 2026	Régional	Equipes	Perf Rég Poussines & Fédérale A1	Valence

LE COMITE REGIONAL SE RESERVE LE DROIT DE METTRE EN PLACE DES QUOTAS ENTRE LE DÉPARTEMENT ET LA COMPETITION INTERDÉPARTEMENTALE SUIVANT LE NOMBRE D'ENGAGEES.

PERFORMANCE

(ENGAGEMENT A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 7 DECEMBRE 2025**)

Individuelles : Etape départementale avant le 7/8 février Equipes : Etape départementale avant le 21/22 février			
28 Février/1 Mars 2026	Inter-département EST	Individuelles	Montluel
	Inter-département CENTRE		Pierrelatte
	Inter-département OUEST		Cusset
14/15 Mars 2026	Inter-département EST	Équipes	Jassans
	Inter-département CENTRE		Gières
	Inter-département OUEST		Saint-Chamond
28/29 Mars 2026	Régional	Individuelles	Seyssinet (A confirmer)
18/19 Avril 2026	Régional	Equipes	Saint-Etienne
1 au 3 mai 2026	Championnat de France	Individuelles	
15 au 17 mai 2026	Championnat de France A	Équipes	
12 au 14 juin 2026	Championnat de France B	Équipes	

PERFORMANCE REGIONALE

(ENGAGEMENT A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 7 DECEMBRE 2025** SAUF POUSS)

Individuelles : Etape départementale avant le 7/8 février Equipes : Etape départementale avant le 21/22 février			
28 Février/1 Mars 2026	Inter-département EST	Individuelles	Montluel
	Inter-département CENTRE		Pierrelatte
	Inter-département OUEST		Cusset
14/15 Mars 2026	Inter-département EST	Équipes	Jassans
	Inter-département CENTRE		Gières
	Inter-département OUEST		Saint-Chamond
28/29 Mars 2026	Régional	Individuelles	Seyssinet (A confirmer)
18/19 Avril 2026	Régional	Equipes	Saint-Etienne

PERFORMANCE REGIONALE POUSSINES

(INDIVIDUELLE : ENGAGEMENT A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 7 DECEMBRE 2025**)

(EQUIPE : ENGAGEMENT A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 18 JANVIER 2026**)

Individuelles : Etape départementale avant le 7/8 février Equipes : Etape départementale avant le 21/22 mars			
7/8 Mars 2026	Inter-département EST	Individuelles	Gex
	Inter-département CENTRE		Saint-Vallier
	Inter-département OUEST		Chamalières
8 au 10 Mai 2026	Inter-département EST	Équipes	Annemasse
	Inter-département CENTRE		Vienne
	Inter-département OUEST		Clermont-Ferrand
25/26 Avril 2026	Régional	Individuelles	Monistrol
20/21 Juin 2025	Régional	Equipes	Valence

FEDERALE A

(ENGAGEMENT A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 7 DECEMBRE 2025**)

Individuelles : Etape départementale avant le 7/8 février Equipes : Etape départementale avant le 21/22 février			
28 Février/1 Mars 2026	Inter-département EST	Individuelles	Montluel
	Inter-département CENTRE		Pierrelatte
	Inter-département OUEST		Cusset
14/15 Mars 2026	Inter-département EST	Équipes	Jassans
	Inter-département CENTRE		Gières
	Inter-département OUEST		Saint-Chamond
4/5 Avril 2026	Régional	Equipes	Vic-le-Comte
22 au 24 mai 2026	Trophée Fédéral	Equipes	
25/26 Avril 2026	Régional	Individuelles	Monistrol

FEDERALE A1

(INDIVIDUELLE : ENGAGEMENT A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 7 DECEMBRE 2025**)

(EQUIPE : ENGAGEMENT A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 18 JANVIER 2026**)

Individuelles : Etape départementale avant le 7/8 février Equipes : Etape départementale avant le 21/22 mars			
7/8 Mars 2026	Inter-département EST	Individuelles	Gex
	Inter-département CENTRE		Saint-Vallier
	Inter-département OUEST		Chamalières
8 au 10 Mai 2026	Inter-département EST	Équipes	Annemasse
	Inter-département CENTRE		Vienne
	Inter-département OUEST		Clermont-Ferrand
20/21 Juin 2026	Régional	Equipes	Valence

COMPETITIONS

TABLEAUX SYNOPTIQUES 2025-2026

(Tableaux FFG complétés par les catégories propres au CAURAG en jaune)

EQUIPES

Niveau de pratique	Filière	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18-20 ans	21 ans et +	Format équipe	Programmes	Finalité
		2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007 à 2003	2002 et -			
PERFORMANCE	TOP 12						TOP 12								Se référer à la réglementation TOP12 GAF		
	NATIONALE						12 ans et +								5/4/3	Code FFGym Programme FIG aménagé	Championnat de France par équipe
					10 ans et +								5/4/3	Code FFGym Programme Performance			
					12-15 ans												
					10-13 ans												
					10-11 ans												
	REGIONALE				10 ans et +								5/4/3	Code FFGym Programme Performance sans aucune bonification	Championnat régional		
					10-15 ans												
					10-13 ans												
		7-9 ans												5/5/3	Code FFGym Programme Performance 7-9 ans	Championnat régional	
		7-8 ans															
		7 ans															
FEDERAL	FEDERALE A				10 ans et +								5/4/3	Code FFGym Programme Fédéral A	Trophée fédéral		
								14 ans et +									
							12-15 ans										
					10-13 ans												
					10-11 ans												
	FEDERALE A1				10 ans et +								5/5/3	Programme régionale AURA fédéral A1	Championnat régional		
					10-15 ans												
					10-13 ans												
					10-11 ans												
			8-9 ans														

INDIVIDUELLES

Niveau de pratique	Filière	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18-20 ans	21 ans et +	Porgrammes	Finalité
		2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007 à 2003	2002 et -		
ELITE	ELITE										SENIOR				Code FIG + bonifications	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 appare	Championnat de France Individuel
													18-20 ans			
												17 ans				
											16 ans					
										15 ans						
									14 ans							
								13 ans								
							12 ans									
						11 ans										
					10 ans											
	REGIONALE												18 ans et +		Code FFGym Programme Performance sans aucune bonification	Championnat régional
											16-17 ans					
									14-15 ans							
						10-11 ans										
				9 ans												
			8 ans													
	7 ans															
FEDERAL	FEDERALE A												18 ans et +		Code FFGym Programme Fédéral A	Championnat régional
										16-17 ans						
								14-15 ans								
							12-13 ans									
					10-11 ans											
	FEDERALE A1								14 ans et +						Programme AURA Fédéral A1	Championnat interdépartemental
							12-13 ans									
					10-11 ans											

PREAMBULE

Cette saison la fédération a imposé les dates de compétitions pour les qualifications pour les championnats de France. Ainsi toutes les régions « INDIVIDUELLES PERFORMANCE » se dérouleront les 28 et 29 mars 2026. Et les « EQUIPES PERFORMANCE » se dérouleront les 18 et 19 Avril 2026.

Les dates butoirs d'engagements fixées par le comité sont au :

- **7 décembre 2025 : Equ Perf / Perf Rég (sauf poussines) / Fed A & Indiv toutes cat**
- **18 janvier 2026 : Equ Perf Rég Poussines / Fed A1**

Néanmoins la composition nominative d'une équipe peut être modifiée jusqu'à une semaine avant la première compétition officielle.

ORGANISATION DES ETAPES DEPARTEMENTALES

Les compétitions départementales en équipe et en individuel doivent être organisées et sont obligatoires sauf pour les gymnastes listés rentrant en région.

ATTENTION : Vous devrez faire les engagements au niveau départemental pour toutes les catégories sauf Equipes Nat A 12ans et plus qui doivent se faire au niveau interdépartemental ou régional.

ORGANISATION DES COMPETITIONS INTERDEPARTEMENTALES ET REGIONALES

Cette saison, aux vues de la volumétrie de la saison passée, nous avons décidé de diviser certaines catégories. Le but est d'avoir des horaires de passages plus adaptés les samedis de 9h à 21h & les dimanches de 9h à 18h maximum. Nous sommes conscients que cela rajoute des week-ends compétitifs.

Aussi, le jugement lors des compétitions interdépartementales devra permettre aux juges et aux entraîneurs de pouvoir échanger de manière constructive pour la progression générale de la région. Nous veillerons à un maximum de pédagogie.

Les quotas pourraient être revus à la baisse afin de garder des compétitions de qualité.

QUALIFICATION ET ORDRE DE PASSAGE : COMPETITIONS INTERDEPARTEMENTALES ET REGIONALES

Pour les catégories Performance :

- Pour les individuelles, l'objectif est de rassembler les gymnastes de même club sur le même appareil, s'il y a plusieurs tours de la même catégorie le classement vertical sera privilégié.
- Pour les équipes, Qualification par classement vertical.

* La répartition des gymnastes et des équipes dans les différentes subdivisions est effectuée en prenant en compte le classement vertical réalisé à l'issue des compétitions départementales pour les ID et des 3 ID pour les régions. Les équipes avec les plus petits totaux passeront dans la 1^o subdivision, les gymnastes et les équipes avec les totaux les plus élevés passeront dans la dernière subdivision.

Les cas particuliers peuvent être étudiés par la commission technique.

- **Pour les catégories Fed A et A1 :**

- Qualification : le Podium + le quota de gymnastes en fonction du classement vertical sont sélectionnés pour l'étape d'après. Une représentation équitable de chacun des territoires ayant fait les 4 agrès sera établi au sein de la finale régionale.

REPECHAGES

- **Compétitions catégories Fédérales**

Pas de repêchage, chaque étape compétitive est obligatoire.

- *Pour les catégories avec quotas* : en cas de forfait, repêchages possibles jusqu'à 48h avant la compétition pour les individuelles et 10 jours pour les équipes.

Il doit être validé par le club dans les 24h.

Si repêchage dans les 5 derniers jours la musique doit être fournie sur clé USB car plus possible sur Djgym.

La gymnaste ou l'équipe sera positionnée à la place de la gymnaste ou de l'équipe ayant fait forfait (pas de regroupement de club).

- **Compétitions catégories Performance**

- *Individuelles* : Si la gymnaste n'a pas pu faire la compétition de l'échelon inférieur des repêchages sur critères, avec des justificatifs médicaux ou circonstances exceptionnelles fournis via Engagym, pourront être accordés après avis de la Commission Technique GAF.

- *Pour les catégories avec quotas* : en cas de forfait, repêchages possibles jusqu'à 48h avant la compétition pour les individuelles et 10 jours pour les équipes.

Il doit être validé par le club dans les 24h.

Si dans les 5 derniers jours la musique doit être fournie sur clé USB car plus possible sur Djgym.

La gymnaste ou l'équipe sera positionnée à la place de la gymnaste ou de l'équipe ayant fait forfait (pas de regroupement de club).

Attention tout forfait non déclarer via engagym dans les délais entrainera une amende !

DEROULEMENT DES COMPETITIONS

Le comité régional se laisse le droit de faire rentrer les gymnastes en compétitions jusqu'à 15min à l'avance en équipes et en individuelles par rapport au minutage initial.

JURY DE COMPETITIONS

Engagement des juges via EngaJuge OBLIGATOIRE. Merci de respecter la date limite d'inscription fixée par évènement car ensuite il sera IMPOSSIBLE d'inscrire un juge.

Attention : Vérifiez bien en début de saison le niveau de qualification du juge avant la création de la licence. Si problème, merci de vous rapprocher du responsable des juges.

Composition des jurys :

- **Individuelles : A préciser en fonction des compétitions**

- **Équipes :**
 - **Performance** : 1 Juge Club (min. N3) par équipe pourra être demandé.
 - **Fédérale A** : 1 Juge Club (min. N1) par équipe pourra être demandé.
 - **Fédérale A1** : 1 Juge Club (min. N1)

Les juges niveau 1 peuvent être juges E dans les catégories Fédérale A / A1 / B.

Les responsables de juges se réservent le droit de modifier l'organigramme des juges le jour de la compétition.

Tenue : La tenue conforme est obligatoire, tailleur bleu marine ou noir et haut blanc (débardeur interdit), **pas de jeans ni short, même noir** dans le cas contraire, le juge ne pourra officier. Cf Réglementation Fédérale.

Absence de juge :

Dans le cas d'un forfait d'équipe 10 jours avant la compétition, vous pouvez contacter la responsable juge de la compétition la non-présence de votre juge sans amende sera autorisé. Si le forfait est réalisé après les 10 jours, la présence du juge est obligatoire.

Une amende de 305 € est à régler **avant l'entrée en compétition de l'équipe concernée** sinon celle-ci ne concourt pas.

Attention pour tous types de compétitions :

La Brochure Technique fédéral, le code de pointage GAF (dernière édition) et la Réglementation Générale régionale font référence pour les règlements compétitifs généraux, les règles d'ordre vestimentaire, la discipline (Brochure Générale FFG, Brochure Technique FFG GAF et Réglementation Générale CAURAG).

PROGRAMMES AuRA

FEDERALE A1 (QUELQUES MODIFICATIONS PAR RAPPORT A LA SAISON 2024-2025)

Une filière Fédérale A1 a été créée par le CAURAG, en individuelle à finalité interdépartementale et en équipe à finalité régionale. Elle est basée sur **le programme Fédéral A de la brochure nationale** avec des aménagements. Pour tous les points non précisés ci-dessous, il faut suivre les règles du programme Fédéral A (ex : temps de la musique au sol...).

Attention le responsable des juges et le responsable compétition peuvent interdire un élément réalisé de manière dangereuse à l'échauffement.

- **Calcul de la note de départ :**

Note de départ		
6 éléments	(Appartenant aux exigences de groupe du fédéral A) comptabilisés à 1.5pts	9 points maximum
2 bonifications	Comptabilisées à 0.5 pt	1 point maximum
Note de départ		10 points maximum

Les éléments à 2 points seront comptabilisés à 1.5 points.

Seuls 3 éléments à 2 points seront comptabilisés (dans l'ordre chronologique) les autres ne seront pas pris en compte dans la ND.

Bonifications : comptabilisées si, et seulement si, elles sont réalisées sans chute.

- **Saut :** Table à 1m25

Saut	
Lune tremplin	10
Lune Trampo-Tremp	9.5
Pose de pieds tremplin	8.5
Pose de pieds Trampo- tremp	8

- **Barres :** *Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres*

Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement

Possibilité d'utiliser des éléments supplémentaires pour les barres (Cf grille annexe)

Barres : Bonifications	
ET	Bascule barre inférieure OU bascule barre supérieure
	De l'appui facial BI, prise d'élan pose de pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS

01 Entrée		Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI
02 Entrée		Avec un tremplin, sauter à la suspension BS
03 Suspension		Equerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale
04 Suspension		De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension
05 Suspension		De la suspension, demi-tour (180°) ou tour (360°), nombre de changements de prises libre
06 Appui		De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS
07 Appui		De l'appui cavalier BI ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par-dessus la barre

- **Poutre :**

Poutre : Bonifications	
ET	Roue sous toutes ses formes ou Souplesse avant ou Tic-Tac ou Souplesse Arrière
	1 liaison de 2 éléments gymniques (série d'éléments directement liés sans pas intermédiaire)

- **Sol :**

Sol : Bonifications	
ET	Rondade Flip Rebond ou Saut de mains (2 pieds) rebond
	1 passage de 2 éléments gymniques (série d'éléments liés directement ou indirectement pas chassés, courus, sautés...)

Au vu de l'engouement pour le programme Fédérale A1 et pour permettre d'offrir une accessibilité au programme Fédéral dès le plus jeune âge en gardant un tronc commun avec le programme performance régional, la commission technique GAF a décidé de proposer la catégorie 8-9 ans dès la rentrée 2025-2026.

• **Calcul de la note de départ :**

Note de départ		
6 éléments	(Appartenant aux exigences de groupe du fédéral A) comptabilisés à 1.5pts	9 points maximum
2 bonifications	Comptabilisées à 0.5 pt	1 point maximum
Note de départ		10 points maximum

Les éléments à 2 points sont **INTERDITS** et seuls les éléments à 1 point seront comptabilisés à 1.5 points.

Bonifications : comptabilisées si, et seulement si, elles sont réalisées sans chute.

• **Saut :** Table à 1m accompagné de tapis de réception à hauteur de la table

Saut	
Lune tombé dos Trampo-Tremp	10
Saut droit / fente / ATR tombé dos Trampo-Tremp	8.5

• **Barres :** *Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres*

Enchaînement à réaliser :

- sur une seule barre (*BI ou BS*)

Possibilité d'utiliser des éléments supplémentaires pour les barres (Cf grille annexe)

Barres : Bonifications	
ET	Balancé de préparation à la bascule sans fermeture du corps vers la barre
	Tour d'appui arrière corps tendu

01 Entrée		Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI
02 Entrée		Avec un tremplin, sauter à la suspension BS
03 Suspension		Equerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale

04 Suspension		De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension
05 Suspension		De la suspension, demi-tour (180°) ou tour (360°), nombre de changements de prises libre
06 Appui		De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI
07 Appui		De l'appui cavalier BI ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par-dessus la barre

- **Poutre :**

Poutre : Bonifications	
ET	ATR passagé serré ou écart
	Effectuer le mouvement sans chute et sans pénalité de temps

- **Sol :**

Sol : Bonifications	
ET	Souplesse arrière départ et retour à l'appui pedestre OU souplesse avant départ et retour à l'appui pedestre OU tic-tac départ et retour à l'appui pedestre
	Pivot à 360°

PERFORMANCE REGIONALE ÉQUIPE

Les régions ayant toujours la liberté de créer d'autres catégories Performance région sur son territoire :

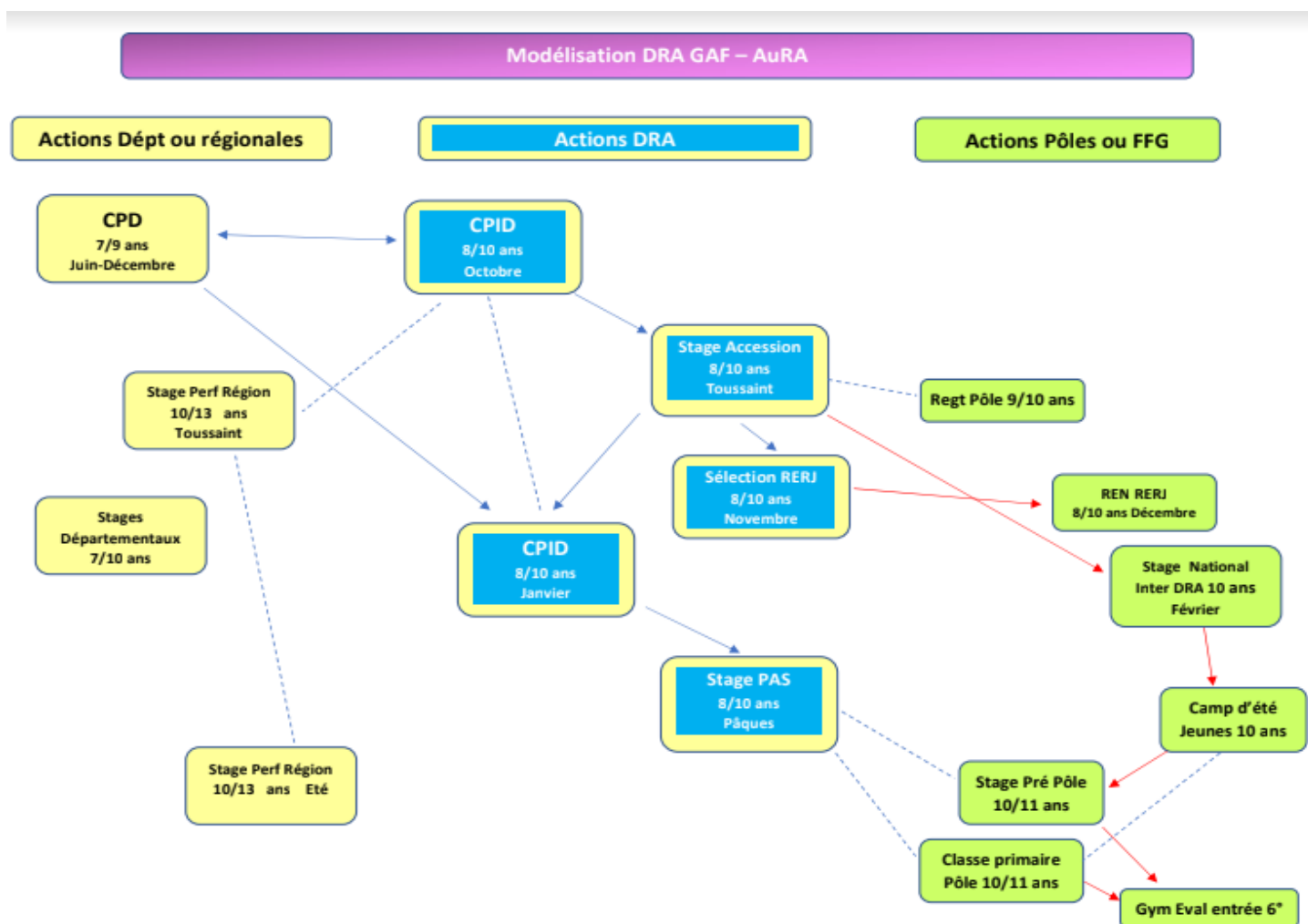
- La commission technique régionale a donc décidé de maintenir l'ajout de **la catégorie Performance régionale 10-13 ans** dans le but d'inciter les clubs à faire travailler les jeunes gymnastes sur le programme performance.
Afin également d'offrir plus de possibilités dans la composition des équipes la commission technique a également décidé d'ouvrir une catégorie **Performance régionale 10-15 ans**.
- Maintien aussi de l'ajout de **la catégorie Performance régionale 7-8 ans** et ouverture d'une catégorie **Performance régionale 7 ans**.

DISPOSITIF REGIONAL D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU

Ces actions sont intégrées dans le Dispositif Régional d'Accession (DRA).

Responsable : Eric GALLIN-MARTEL – Conseiller Technique Sportif – Expert régional PAS

Toutes les mises à jour et les fiches d'actions seront via : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/ACTIVITES/Dispositifs-Haut-Niveau/DRA>



Plan d'actions prévisionnel DRA CAURAG 2025/2026

Date de début	Date de fin	Niveau	Action	Années d'âge ou catégories	Lieu
5 octobre	5 octobre	ID	CPID OUEST	(2015)-2016-2017-2018	Cournon d'Auvergne
		ID	CPID CENTRE		Vienne
		ID	CPID EST		Annecy
18 octobre	20 octobre	Région	Stage DRA accession stage national	2015-2016-2017	Saint-Etienne
8 novembre	8 novembre	Région	Sélection national RERJ	2015-2016-2017	Saint-Etienne ou Jassans
Mi novembre		Région	Regroupement RERJ-entraînement	2015-2016-2017	Saint-Etienne ou Jassans
29 novembre	30 novembre	National	Revue d'Effectif Régionale des Jeunes	2015-2016-2017	Jassans
11 janvier	11 janvier	ID	CPID Ouest	2016-2017-2018	Clermont-Ferrand
		ID	CPID Centre		Francheville
		ID	CPID Est		Jassans/Montluel
Février/Mars		National	Stage inter DRA	2015	
7 avril	10 avril	Région	Stage DRA	2016-2017-2018	
7 avril	10 avril	Région	Stage FPC sur stage DRA		
		National	Camp d'été des Jeunes	2016	
Juillet	Juillet	Inter-région	Stage d'été avec PACA ou Corse	2015-2016	

FORMATIONS JUGES ET CADRES

InteraGYM Formation a pour vocation de former des personnes, bénévoles ou salariées, dans le domaine des activités gymniques. Divers domaines d'expertise sont répertoriés :

- Formation animateur Fédéral
- Formation Moniteur Fédéral
- Formation des Juges
- Formation continue Juges/Cadres
- Formation du Certificat de Qualification Professionnelle
- Formation Coach Gym Santé
- Formation Express des dirigeants

Toutes les informations (dates, tarifs, contenus...) et inscriptions sont réunies sur le site <http://interagym-formation.com/>

Contact :

Emilie DAVID – Coordinatrice Formations – 07 71 89 66 76 - e.david@interagym-formation.com