



# GYMNASTIQUE AEROBIC 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](mailto:contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr) | [auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr](http://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr)

## COMMISSION TECHNIQUE

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
LAFFAGE Marjorie	Responsable Technique AER Responsable juges Responsable jeunesse Formation de juges Regroupements régionaux Expert PAS AERO	06 68 27 09 14	<a href="mailto:marjorie.laffage@gmail.com">marjorie.laffage@gmail.com</a>
HRYCINK Véronique	Responsable des compétitions Formation de juges Responsable des juges IDO Responsable PAS AERO	06 77 54 38 66	<a href="mailto:verohry@gmail.com">verohry@gmail.com</a>
MATHIEU Yaelle	Responsable développement	07 88 34 00 13	<a href="mailto:yaellew.mathieu@gmail.com">yaellew.mathieu@gmail.com</a>
DURAY Céline	Responsable Formation cadres	06 87 21 07 96	<a href="mailto:duraydufour@orange.fr">duraydufour@orange.fr</a>
KAPPE Christelle	Responsable competition IDO	06 17 91 56 52	<a href="mailto:kappe.ch@sfr.fr">kappe.ch@sfr.fr</a>

## PERSONNES RESSOURCES

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
DURAY Céline	Référent AER comité directeur CAURAG Responsable Administrative	06 87 21 07 96	<a href="mailto:duraydufour@orange.fr">duraydufour@orange.fr</a>

## INFORMATIONS GENERALES

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

- Concernant les informations nationales, elles se trouvent sur le site national <https://www.ffgym.fr/> : (Connexion =>mon compte =>compétition =>base documentaire AER)
- la brochure nationale AER
- les lettres FFGym AER, qui apportent des mises à jour sur l'organisation compétitive
- la brochure des programmes AER, dans laquelle sont indiqués tous les contenus des différents programmes ainsi que les modalités de jugement.

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 2025/2026

Gym AEROBIC	INTER-DÉPARTEMENTAUX	REGION	INTER-RÉGIONS	FINALE
Fédéral B + Fédéral A solos, trios	07/08 février 2026  Est / Ouest  Montrond-les-bains	07/08 mars 2026  Chambéry		<b>20/21 juin 2026</b>  Grand Prix  En attente de validation
Fédéral A Groupes				<b>16/17 mai 2026</b>  Trophée Fédéral & Championnat de France  En attente de validation
Performance : National A + National B + Aérodance			28/29 mars 2026  En attente de validation	

*Inter-régions* : AURA/PACA/OCCITANIE/NOUVELLE AQUITAINE

**Pour accéder à l'inter région, toutes les étapes de compétitions sont OBLIGATOIRES même si la formation n'est pas complète. Demande de repêchage avec justificatif**

## COMPÉTITIONS

### GENERALITES

- **Rencontres de proximité – Access**

Objectifs : d'animer et de dynamiser la vie fédérale locale. Rencontres conviviales et rapides à organiser (2 à 3 clubs issus prioritairement d'une même intercommunalité).

Techniquement en amont du premier niveau de compétition et permettent une validation collective des programmes Access Gym

Prise en compte dans le classement national des clubs

Les vidéos et les fiches techniques sont disponibles sur le site fédéral **IMAGYM**

- **Compétitions de proximité**

Compétitions ouvertes à tous les licenciés FFG quel que soit la discipline

NB : Les gymnastes engagé (e)-s en Fédéral A ou performance ne peuvent pas s'inscrire

Catégories d'âge : 7-9 ans / 10 ans et +

Tenue : Tenue sportive, chaussettes, chaussures de sport ou chaussons rythmique, cheveux attachés

Programme : Programme Spécifique de 10 Ateliers

Réglementation : **cf. brochure technique nationale et lettre FFG**

- **Circuit fédéral**
- Fédéral B : ID – Région – GP
- Fédéral A solos, trios : ID – Région - GP
- Fédéral A groupes : ID – Région – TF
- National : ID – Région – IR – CF

**Les gymnastes de la catégorie Fédéral B et GP AURA sont qualifiés d'office pour la finale régionale du Grand Prix.**

**Un contrôle de licences et de composition d'équipes sera effectué avant l'entrée en salle d'échauffement à chaque compétition.**

- **Montée de filière obligatoire**

**Les gymnastes sur le podium en solo National B au championnat de France 2024, quel que soit le groupe d'âge, doivent, s'ils souhaitent continuer le solo, s'engager en National A en 2025-2026.**

- **Podiums, classements, récompenses**

Seules les formations complètes pourront prétendre à un podium.

Les formations incomplètes auront une note à 0

Les compétitions régionales sont placées sous l'autorité du Comité Technique AER

- **Musiques**

Le traitement des musiques est assuré par DJ Gym. Néanmoins, les entraîneurs doivent avoir en leur possession une **clé USB** avec l'ensemble des musiques du club référencées ainsi :

**Catégorie – club – noms et prénoms**

Ex : NB – Solo HF 15 ans et + - EG Rouen – Dupont Jean

Ex : FA – Groupe 18 ans et + - EG Rouen – Dias, Garcia, Durand, Dupont, Simon

- **Imposés :**

**IMAGYM** plateforme de partage de vidéos et musiques

Vidéos consultables et musiques des imposés téléchargeables

- **Modifications générales (de 2025):**

Surface de compétition 10X10 pour toutes les catégories

Harmonisation des catégories NB et NA et des durées de routine

Groupes limités à 5 personnes pour les NB et NA

Renouvellement des imposés (musiques et vidéos sur IMAGYM)

### **Organisation :**

#### Inter-départements

- OUEST (Allier, Cantal, Haute-Loire, Loire, Puy de Dôme, Rhône)  
Responsables : Céline DURAY
- EST (Ain, Ardèche, Drôme, Haute-Savoie, Isère, Savoie)  
Responsable : Marjorie LAFFAGE

Région : Responsable compétition Véronique HRYCINK

## **FEDERAL B**

---

- **Tenues**

Chaussures de sport ou chaussons rythmiques de même couleur, chaussettes obligatoires, tenue sportive harmonieuse

- **Solo 7-8 ans**

Catégorie régionale

Enchaînements imposés à réaliser en **solo**

2 passages identiques

**2 routines au choix :**

Imposés D'Jumpy 1, D'Jumpy 2 (**nouvel imposé**)

- **7-9 ans**

Enchaînements imposés à réaliser en **groupe de 3 à 8 personnes**

**BONUS NOMBRE : + 0,5 pt pour équipe de 5 gymnastes ou plus**

**BONUS CHORÉGRAPHIE : + 1pt pour le DJUMPY 2**

2 passages identiques

**2 routines au choix :**

Imposés D'Jumpy 1 ou D'Jumpy 2

- **Solo 9 ans**

Mouvement imposé D'Jumpy avancé ou libre avec musique imposée : **solo** ouvert à l'année d'âge 2017 uniquement

2 passages identiques

- **FEDERAL B 10 ANS ET +**

Enchaînements imposés à réaliser en **groupe de 3 à 8 personnes**

**BONUS NOMBRE : + 0,5 pt pour équipe de 5 gymnastes ou plus**

2 passages identiques

**2 routines au choix**

Imposés Aéro ou Aérodance

Réglementation : **cf. brochure technique nationale et lettre FFG**

## FEDERAL A

---

- [FEDERAL A 10/14 ANS](#)

Enchaînements imposés à réaliser en **groupe de 5 à 10 personnes**  
**Imposés Aéro ou Aérodance FA (nouveaux imposés)**

- [FEDERAL A 12 ANS ET +](#)

Enchaînements libres à réaliser en **groupe de 5 à 10 personnes**  
**Durée de la musique 1 '15 +/- 5"**

- **Exécution sur 10 points**
- **Composition sur 5 points** : 10 exigences de 0.1 à 0.50 donc 3 obligatoires (8.9, 10) et 7 libres de la grille de composition fédéral A (voir lettre FFG aérobic 2024/2025)

Réglementation : [cf. brochure technique nationale et lettre FFGYM](#)

## GRAND PRIX

---

### NOUVEAU Pour le Grand Prix AURA

Possibilité d'engager des gymnastes de niveau FÉDÉRAL B ou A de 7 à 9 ans et 10-14 ans **seulement en solo** peu importe la catégorie présentée lors de l'Inter-département et de la Région (Synchro ou solo).

**Lors de la compétition, les gymnastes devront présenter 2 parties différentes :**

**5 éléments de difficulté à présenter en isolé** sur 0,5 points maximum (cf tableau) :

1 seul élément par ligne + 1 élément d'acrobatie

**Pour chaque difficulté , l'exécution sera prise en compte sur le total de points**

**Un passage chorégraphique** noté en exécution / musique / Show

- [Solo 7-8 ans](#)

**2 routines au choix :**

Imposés D'Jumpy 1, D'Jumpy 2 (**nouvel imposé**)

- [Solo 9 ans](#)

**3 routines au choix :**

Imposés D'Jumpy 1, D'Jumpy 2 ,Djumpy avancé

**BONUS CHORÉGRAPHIE : + 1pt pour le DJUMPY 2 / + 1,5 pt pour le DJUMPY AVANCÉ**

- [FEDERAL A ET B 10-14 ANS](#)

**4 routines au choix :**

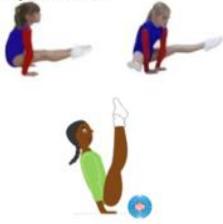
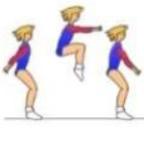
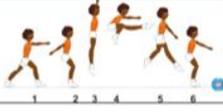
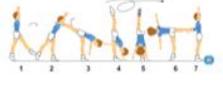
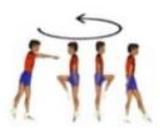
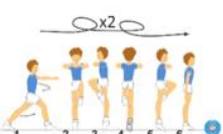
Imposés Aéro ou Aérodance Fédéral B et Imposés Aéro ou Aérodance Fédéral A

**BONUS CHORÉGRAPHIE : + 1pt pour imposés Fédéral A**

Selon le nombre de gymnastes engagés, un classement par catégorie d'âge sera défini :

- Solo 7-8 ans
- Solo 9 ans
- Solo 10-11 ans
- Solo 12-14 ans

## PROGRAMME GRAND PRIX DIFFICULTÉS

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
<b>Équerre</b>	<p>Elévation des fesses</p> 	<p>Elévation des pieds</p> 	<p>Équerre serrée 1 jambe</p> 	<p>Équerre serrée ou équerre écartée</p> 	<p>Équerre 1 tour serrée ou écartée ou équerre italienne</p> 
<b>Pompe</b>	<p>Pompe à genoux</p> 	<p>Pompe</p> 	<p>Pompe 1 jambe ou Pompe latérale ou pompe charnière</p> 	<p>Pompe latérale 1 jambe ou pompe charnière 1 jambe</p> 	<p>Pompe wenson</p> 
<b>Sauts</b>	<p>Saut air Jack</p> 	<p>Saut groupé</p> 	<p>Saut 1 tour</p> 	<p>Demi groupé demi</p> 	<p>Cozack 2 pieds</p> 
<b>Souplesse</b>	<p>Grand écart</p> 	<p>Pancake</p> 	<p>Grand écart vertical</p> 	<p>Grand écart vertical libre</p> 	<p>Illusion main</p> 
<b>Pivot/Équilibre</b>	<p>Maintien retiré sur demie pointes 2 secondes</p> 	<p>Pivot 1 tour (en dehors)</p> 	<p>Pivot 1 tour (en dedans)</p> 	<p>Pivot 2 tours (en dehors)</p> 	<p>Pivot 2 tours (en dedans)</p> 
<b>Acrobaties</b>	<p>Roulade avant remontée pieds serrés sans les mains</p> 	<p>Roue</p> 	<p>Pont en descente + remonter debout</p> 	<p>Rondade</p> 	<p>Souplesse arrière/avant</p> 

## ***NATIONAL B - NATIONAL AERODANCE - NATIONAL A***

---

- **NATIONAL B**

Catégories Solo et Trio 10-11 ans, Groupe 10-14 ans

- Note exécution sur 10 pts
- Note artistique sur 6 pts
- Note difficulté différente selon les catégories

Catégories Solo et Trio 12-14 ans, Solo 15-17 ans, Solo 18 ans et +, Trio et Groupe 15 ans et +

- Note exécution sur 10 pts
- Note artistique sur 10 pts
- Note difficulté différente selon les catégories

- **NATIONAL AERODANCE,**

Groupe composé de 5 à 8 gymnastes engagés en Nationale A ou Nationale B. Possibilité d'avoir un gymnaste engagé en Fédérale A

- Note exécution sur 10 pts
- Note artistique sur 10 pts

- **NATIONAL A**

Catégories SF et Trio 10-11 ans, Groupe 10-14 ans, SH 10-14 ans, Trio 12-14 ans, SF 15-17 ans, SF 18 ans et +, SH, Duo mixte, Trio et Groupe 15 ans et +

- Note exécution sur 10 pts
- Note artistique sur 10 pts
- Note difficulté différente selon les catégories

Réglementation : **cf. brochure technique nationale et lettre FFGYM**

### **ENGAGEMENTS**

---

**Date d'engagements: 7 décembre 2025 (nominatifs)**

**Confirmez à chaque étape de compétition.** Un message d'alerte vous sera transmis pour vous signaler le début et la fin des engagements.

**Attention : le message d'alerte vous sera envoyé sur l'adresse mail du correspondant du club.**

**Merci de respecter les informations qui vous seront envoyées, uniquement les engagements que vous effectuerez seront pris en compte.**

### **TENUES DES ENTRAINEURS**

---

Tenues vestimentaires des entraîneurs sur le plateau de compétition : bas de survêtement correct, tee-shirt ou veste de survêtement avec nom du club (obligatoire) et chaussures de sport.  
En cas de tenue non conforme, les entraîneurs ne seront pas admis sur le plateau de compétition.

Le téléphone portable est interdit sur le plateau de compétition.

**Pour tous litiges concernant la tenue et le comportement des gymnastes et des entraîneurs, la brochure fédérale sera appliquée.**

## COMPOSITION DES JURYS

---

Marjorie LAFFAGE, Responsable des juges : [marjorie.laffage@gmail.com](mailto:marjorie.laffage@gmail.com)

**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.**

### RAPPEL :

- **1 juge niveau 1 obligatoire par club pour présenter la catégorie fédérale A**
- **1 juge niveau 2 obligatoire par club pour présenter la catégorie nationale B**
- **1 juge niveau 3 obligatoire par club pour présenter la catégorie nationale**

- **FEDERAL A & FEDERAL B**

Arbitre : 1 Juge N3

Juges : 1 juge club (min. N1) obligatoire

Exécution : 4 Juges de club

Ligne : Juges désignés parmi les juges de club ou du club organisateur

Chrono : Juges désignés parmi les juges de club ou du club organisateur

- **NATIONAL A & NATIONAL B**

Arbitre : Juge niveau 4

Juges : 1 juge club N2 obligatoire pour le National B et un juge club N3 pour le National A

Difficultés : 2 Juges niveau 4

Exécution : 4 Juges de club

Artistique : 4 Juges de club

Ligne : Juges désignés parmi les juges de club ou du club organisateur

Chrono : Juges désignés parmi les juges de club ou du club organisateur

### **Tenue :**

La tenue conforme est obligatoire : veste et jupe ou pantalon marine ou noir, chemisier blanc.

**Dans le cas contraire, le juge ne pourra officier.**

**Absence de juge :** Une amende de 305€ est à régler avant l'entrée en compétition de l'équipe concernée sinon celle-ci ne concourt pas (voir le règlement du Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes).

## FORMATIONS DES GYMNASTES

Ouvert aux gymnastes à partir de 10 ans, programmes : National A et B  
Autorisation parentale OBLIGATOIRE

- CPID en attendant du calendrier des actions nationales
- Animateur module 3 : en attente du calendrier des actions nationales

Encadrement : 1 entraîneur obligatoire par club + cadres en formation

Toutes les mises à jour et les fiches d'actions seront via : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/FORMATION/Formations-des-Gymnastes/AER>

## DISPOSITIF REGIONAL D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU

En attendant du calendrier des actions nationales

Encadrement : Marjorie Laffage

+ 1 entraîneur obligatoire par club

Toutes les mises à jour et les fiches d'actions seront via : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/FORMATION/Formations-des-Gymnastes/AER>

## 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/>

### **Dates formation de juges :**

- [Niveau 3](#) : 8 et 9 novembre 2026
- [Niveau 2](#) : 22 et 23 novembre 2026
- [Niveau 1](#) : 6 et 7 décembre 2026

### **Contact :**

Emilie DAVID – Coordinatrice Formations – 07 71 89 66 76 - [e.david@interagym-formation.com](mailto:e.david@interagym-formation.com)