

BROCHURE TECHNIQUE AURA 2026-2027



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 - CS 21001 - 69304 LYON Cedex 07

+33(0) 4 78 00 88 85 I contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr I auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr

COMMISSION TECHNIQUE GAM AURA

Nom & Prénom	Responsabilité	Téléphone	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	charles-guillaume.dumontier@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

RESPONSABLE DES COMPETIONS REGIONAL ET INTER-DEPARTEMENTAL

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
DUMONTIER Charles-Guillaume	Responsable compétitions	06 50 05 86 07	charles-guillaume.dumontier@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

RESPONSABLE 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
GUERIAUD Ludovic RODRIGUEZ Patricia	ID Ouest	06 70 34 29 66	ludo.gueriaud.aps@gmail.com patougym42@icloud.com

RESPONSABLES DRA REGIONAL

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
Mérodie BEUREL	Responsable Régionale PAS	07 49 56 09 32	melodie.beurel@gmail.com
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



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 2026, 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 2026-2027 – 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>

PREAMBULE

Les dates butoirs d'engagements fixées par le comité sont au (libre aux départements de les avancer):

- **6 décembre 2026 : Equipe & Individuelle Performance / Fédérale A**
- **17 janvier 2027 : Individuelle Performance Régionale / Fédérale A1**
- **7 mars 2027 : Equipe Performance Régionale / Fédérale 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 2026-2027 – Compétitions AURA**, reprend toutes les informations générales d'accès aux compétitions : procédures / paiement / dates butoirs : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/ACTIVITES/Compétition2/Réglementation-generale>

CALENDRIER GENERAL AURA GAF

27/28 Février 2027	Inter-département EST	Individuelles	Performance Nationale Fédérale A	Viriat
	Inter-département CENTRE			Vienne
	Inter-département OUEST			Montrond-les-Bains
13/14 Mars 2027	Inter-département EST	Equipes	Performance Nationale Fédérale A	Gex
	Inter-département CENTRE			Privas
	Inter-département OUEST			Bellerive / Allier
20/21 Mars 2027	Inter-département EST	Individuelles	Performance Régionale Fédérale A1	Jassans
	Inter-département CENTRE			Annonay
	Inter-département OUEST			Mozac
27/28 Mars 2027	Régional	Individuelles	Performance Nationale	Montluçon
10/11 Avril 2027	Régional	Equipes	Fédérale A	Montluel
16 au 18 Avril 2027	Régional	Equipes	Performance Nationale	A déterminer
24/25 Avril 2027	Inter-département EST	Equipes	Performance Régionale Fédérale A1	Oyonnax
	Inter-département CENTRE			L'Arbresle
	Inter-département OUEST			Chamalières
22/23 Mai 2027	Régional	Equipes	Performance Régionale Fédérale A1 (Poussines)	Valserhône
29/30 Mai 2027	Régional	Individuelles	Fédérale A	Belley
19/20 Juin 2027	Régional	Individuelles	Performance Régionale	Cusset
		Equipes	Fédérale A1 (sauf poussines)	

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 NATIONALE

(ENGAGEMENT A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 6 DECEMBRE 2026**)

Individuelles : Etape départementale avant le 06-07 février 2027 Equipes : Etape départementale avant le 13-14 février 2027				
27/28 Février 2027	Inter-département EST	Individuelles	Performance Nationale Fédérale A	Viriat
	Inter-département CENTRE			Vienne
	Inter-département OUEST			Montrond-les-Bains
13/14 Mars 2027	Inter-département EST	Equipes	Performance Nationale Fédérale A	Gex
	Inter-département CENTRE			Privas
	Inter-département OUEST			Bellerive / Allier
27/28 Mars 2027	Régional	Individuelles	Performance Nationale	Montluçon
16 au 18 Avril 2027	Régional	Equipes	Performance Nationale	A déterminer
30 avril au 02 Mai 2027	National	Individuelles	Performance Nationale	A déterminer
15 au 17 Mai 2027	National	Equipes	Performance Nationale A	Lyon
27 au 30 Mai 2027	National	Individuelles	Elite	Agen
04 au 06 Juin 2027	National	Equipes	Performance Nationale B	A déterminer

FEDERALE A

(ENGAGEMENT A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 6 DECEMBRE 2026**)

Individuelles : Etape départementale avant le 06-07 février 2027 Equipes : Etape départementale avant le 13-14 février 2027				
27/28 Février 2027	Inter-département EST	Individuelles	Performance Nationale Fédérale A	Viriat
	Inter-département CENTRE			Vienne
	Inter-département OUEST			Montrond-les-Bains
13/14 Mars 2027	Inter-département EST	Equipes	Performance Nationale Fédérale A	Gex
	Inter-département CENTRE			Privas
	Inter-département OUEST			Bellerive / Allier
10/11 Avril 2027	Régional	Equipes	Fédérale A	Montluel
07 au 09 Mai 2027	National	Equipes	Fédérale A	Rodez
29/30 Mai 2027	Régional	Individuelles	Fédérale A	Belley



PERFORMANCE REGIONALE

(ENGAGEMENT INDIVIDUELLE A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 17 JANVIER 2027**)

(ENGAGEMENT EQUIPE A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 7 MARS 2027**)

Individuelles : Etape départementale avant le 06-07 février 2027				
Equipes : Etape départementale avant le 03-04 avril 2027				
20/21 Mars 2027	Inter-département EST	Individuelles	Performance Régionale Fédérale A1	Jassans
	Inter-département CENTRE			Annonay
	Inter-département OUEST			Mozac
24/25 Avril 2027	Inter-département EST	Equipes	Performance Régionale Fédérale A1	Oyonnax
	Inter-département CENTRE			L'Arbresle
	Inter-département OUEST			Chamalières
22/23 Mai 2027	Régional	Equipes	Performance Régionale Fédérale A1 (Poussines)	Valserhône
19/20 Juin 2027	Régional	Individuelles	Performance Régionale	Cusset
		Equipes	Fédérale A1 (sauf poussines)	

FEDERALE A1

(ENGAGEMENT INDIVIDUELLE A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 17 JANVIER 2027**)

(ENGAGEMENT EQUIPE A REALISER AU NIVEAU DEPARTEMENTAL **AVANT LE 7 MARS 2027**)

Individuelles : Etape départementale avant le 06-07 février 2027				
Equipes : Etape départementale avant le 03-04 avril 2027				
20/21 Mars 2027	Inter-département EST	Individuelles	Performance Régionale Fédérale A1	Jassans
	Inter-département CENTRE			Annonay
	Inter-département OUEST			Mozac
24/25 Avril 2027	Inter-département EST	Equipes	Performance Régionale Fédérale A1	Oyonnax
	Inter-département CENTRE			L'Arbresle
	Inter-département OUEST			Chamalières
22/23 Mai 2027	Régional	Equipes	Performance Régionale Fédérale A1 (Poussines)	Valserhône
19/20 Juin 2027	Régional	Individuelles	Performance Régionale	Cusset
		Equipes	Fédérale A1 (sauf poussines)	



TABLEAUX SYNOPTIQUES 2026-2027

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

EQUIPES

niveau de pratique	Filière	7 ans 2020	8 ans 2019	9 ans 2018	10 ans 2017	11 ans 2016	12 ans 2015	13 ans 2014	14 ans 2013	15 ans 2012	16 ans 2011	17 ans 2010	18 ans et + 2009 et -	Format d'équipe	Programme	Etapes compétitives	Finalité
PERFORMANCE	TOP 12													Se référer à la réglementation du Top 12 GAF			
	NATIONALE A													5/4/3	Programme FIG aménagé	Inter-département Région	Championnat de France par équipes A
	NATIONALE B													5/4/3	Programme Performance 1	Département Inter-département Région	Championnat de France par équipes B
														5/4/3			
														5/4/3			
														5/4/3			
	NATIONALE C													5/4/3	Programme Performance 2	Département Inter-département Région	Championnat de France par équipes B
	REGIONALE													5/5/3	Programme Performance 7-9 ans	Département Inter-département Région	Championnat Régional
		7-9 ANS												5/5/3			
		7-8 ANS												5/5/3			
FEDERAL	FEDERALE A	7 ANS															
	FEDERALE A1																
	FEDERALE B																

Catégories à l'initiative des **DEPARTEMENTS**



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 +	Programme	Etapes compétitives	Finalité	
		2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009 - 2008 - 2007	2006 et -				
ELITE	ELITE												Sénior		Code FIG + bonifications	Tests de sélection	Championnat de France Elite	
										Junior					Code FIG + bonifications			
								Espoir							Code FIG junior + bonifications			
					Avenir										Performance 1 (voir lettre FFGym)			
PERFORMANCE	NATIONALE													21ans et +	Programme FIG aménagé (avec finales par appareil au championnat de France à partir de 15 ans)	Département Inter-département Région	Championnat de France individuel	
													18 - 20 ans					
													17 ans					
													16 ans					
												Optionnelles 16 ans et +						
										15 ans								
										14 ans								
									13 ans									
	REGIONALE						11 ans	12 ans								Programme Performance 1	Département Inter-département	Championnat régional
					10 ans													
															21ans et +			
														18-20 ans				
														17 ans				
													16 ans					
											15 ans							
										14 ans								
FEDERAL	Fédérale A													18ans et +	Programme Fédérale A	Département Inter-département	Championnat régional	
													17 ans					
												16 ans						
											15 ans							
										14 ans								
									13 ans									
								12 ans										
							11 ans											
Fédérale A1				10 ans						14 ans et +					Programme Régional AURA Fédérale A1	Département	Championnat Inter-département	
								13 ans										
							12 ans											
					11 ans													



ORGANISATION DES ETAPES DEPARTEMENTALES

Les compétitions départementales en équipe et en individuelle 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 : l'équipe 1^{ère} + 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 établie au sein de la finale régionale.

REPECHAGES

▪ Compétitions catégories Fédérales

-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 déclaré 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 20min à l'avance en équipes et en individuelles par rapport au minutage initial.

JURY DE COMPETITIONS

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

Attention : Vérifiez bien en début de saison le niveau de qualification du juge à la création de la licence. Si vous avez un problème de diplôme, merci de vous rapprocher de Emilie DAVID, coordinatrice des formations.

Composition des jurys :

- **Individuelles** : Des juges clubs pourront être convoqués en fonction des compétitions et des disponibilités des juges.
- **Équipes** :
 - **Performance** : 1 Juge Club (min. N2) 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, Cf Réglementation BT GAF Fédérale pages 63-64.

Particularité régionale (Au France, il sera interdit) : Polo blanc sans marquage autorisé. Débardeur interdit.

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 autorisée. 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

(QUELQUES MODIFICATIONS PAR RAPPORT A LA SAISON 2025-2026)

FEDERALE A1 (10 ANS &+)

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	Eléments à sélectionner dans les grilles d'éléments ayant pour valeur 0.4 et/ou 0.6	3.6 points maximum
2 bonifications	Comptabilisées à 0.5 pt	1 point maximum
Note de départ		4.6 points maximum

Les éléments à 0.8 et/ou 1 point seront comptabilisés à 0.6 point.

Seuls 2 éléments à 0.8 et/ou 1 point 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 ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre).
- ✓ Pas de bonification artistique pour les programmes Fédérale A1

- **Saut :** Table à 1m25

Saut	
Saut de lapin trampo-tremp	2
Saut de lapin tremplin	3
Rondade trampo-tremp	3.5
Rondade tremplin	4
Lune trampo-tremp	4
Lune tremplin	4.5

- **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 AURA pour les barres (Cf grille annexe)



Barres : Bonifications	
ET	1 bascule sous toutes ses formes (dont la bascule engagé 1 jambe)
	1 tour proche (tour d'appui avant, arrière ou cavalier)

Appui		De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS
-------	---	---

- **Poutre :**

Poutre : Bonifications	
ET	1 élément acrobatique avant ou latéral et 1 élément acrobatique arrière
	1 série de de 2 éléments gymniques (série d'éléments directement liés sans pas intermédiaire, pivots compris)

- **Sol :**

Sol : Bonifications	
ET	2 lignes acrobatiques dont au moins une avec deux éléments avec envol
	1 passage de 2 sauts gymniques (série d'éléments liés directement ou indirectement pas chassés, courus, sautés...)

• **Calcul de la note de départ :**

Note de départ		
6 éléments	Eléments à sélectionner dans les grilles d'éléments ayant pour valeur 0.4 et/ou 0.6	3.6 points maximum
2 bonifications	Comptabilisées à 0.5 pt	1 point maximum
Note de départ		4.6 points maximum

Les éléments à 0.8 et 1 point sont **INTERDITS** et seuls les éléments à 0.4 et 0.6 point seront comptabilisés.

Bonifications :

- ✓ comptabilisées si, et seulement si, elles sont réalisées sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre).
- ✓ Pas de bonification artistique pour les programmes Fédérale A1

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

Saut	
Saut droit / Battement fente / ATR tombé dos - Trampo-Tremp	3
Lune tombé dos trampo-Tremp	4.5

⇒ **Critères Evaluations Saut droit / battement fente / ATR tombé dos :**

- Saut Extension sur la table de saut
- ATR tombé sur la pile de tapis

Pas intermédiaire entre les 2 sauts, interdit sauf le battement.

	0.1	0.3	0.5	1.00
Chute				X

1^{ère} Séquence : Saut Extension

Envol				
Jambes ou genoux écartées	X	X		
Genoux fléchis	X	X	X	
Position corps tendue insuffisante	X	X		
Réception				
Déviaton /à ligne d'élan	X			
Pieds écartés > largeur d'épaule	X	X		
Sursaut	X	X		
Mouvement sup (bras, buste...)	X			
Pas sup (max 4 pas)	X			
Réception accroupie	X	X		
Dynamisme	X	X		

2^{ème} Séquence : Battement fente

Jambes ou genoux écartées	X	X		
Genoux fléchis	X	X	X	
Position corps tendue insuffisante	X	X		
Pas sup (max 4)	X			
Amplitude	X	X	X	

3^{ème} séquence : ATR

Phase d'appui				
Jambes ou genoux écartées	X	X		
Genoux fléchis	X	X	X	
Bras Fléchis / angle des épaules	X	X	X	
Position corps tendue insuffisante	X	X		
Réception				
Déviaton / ligne d'élan	X			
Réception en 2 ou plusieurs temps		X	X	
Dynamisme	X	X		

- **Barres : Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres.**
Réglage des barres réglementation fédérale

Enchaînement à réaliser :

- ⇒ sur une seule barre (BI ou BS)

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

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

		Balancé de préparation à la bascule sans fermeture du corps vers la barre, jambes serrées uniquement
Entrée		Avec un tremplin, sauter à la suspension BS
Appui		De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS
Suspension		Equerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale
Suspension		De la suspension, demi-tour (180°) ou tour (360°), nombre de changements de prises libre

- ⇒ **Critères Evaluations Balancé préparatoire à la bascule sans fermeture du corps vers la barre :**

	0.10	0.30	0.50	1.00
Bras fléchis ou jambes fléchis	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés : largeur des épaules ou plus	X	X		
Extension du corps insuffisante à la fin du balancé avant	X			
Retour en courbe AV	X	X		
Chute				X

Si la gym touche ou frôle les pieds lors de l'élan, il faut appliquer comme pénalité :

		0.10	0.30	0.50	1.00
Frôler	Chaque fois		x		
Toucher	Chaque fois				X

Au départ la gym peut rater la barre et chuter. Ou encore lorsque la gymnaste saute, touche les pieds au sol, là cela fait également une chute.

- ⇒ **Précision sur l'élément : « De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension »**

Autorisation de fléchir les jambes sans fermeture des hanches uniquement si la gymnaste l'exécute sur barre inférieure.

- **Poutre :**

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

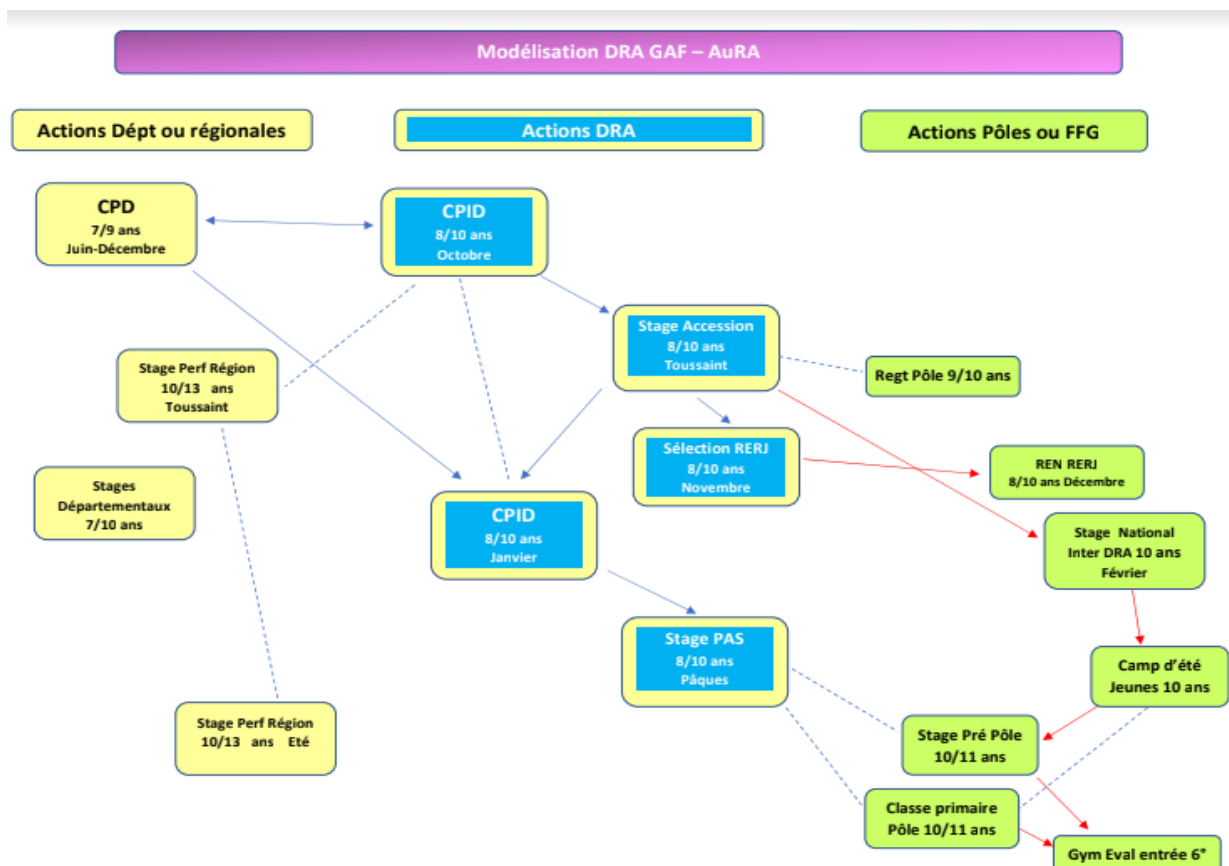
- **Sol :**

Sol : Bonifications	
ET	1 élément acrobatique avant ou latéral ou arrière
	Pivot à 360°

DISPOSITIF REGIONAL D'ACCESSION (DRA)

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

Responsable : Mélodie BEUREL - Responsable Régionale PAS



Plan d'actions prévisionnel DRA CAURAG 2026/2027

Date de début	Date de fin	Niveau	Action	Années d'âge	Lieu
				ou catégories	
04-oct	04-oct	Région	Test DETECT et techniques (CPID)	2016-2017-2018	Saint-Etienne
24-oct	26-oct	Région	Stage d'accession / Camp d'hiver	2016-2017-2018	Saint-Etienne
14-nov	14-nov	Région	Sélection RERJ	2016-2017-2018	Jassans
22-nov	22-nov	Région	Regroupement		
			RERJ-entraînement		
04-déc	05-déc	National	Revue d'effectif Avenir / Revue d'Effectif	2016-2017-2018	Beaucaire
			Régionale des Jeunes		
21-déc	23-déc	National	Stage Régional 2 (INSEP)	2016-2017-2018	
10-janv	10-janv	Région	CPID Ouest	2017-2018-2019	Cournon d'Auvergne
			CPID Centre		Lyon
			CPID Est		Viriat
06-févr	06-févr	Région	Regroupement collectif DRA		
16-févr	18-févr	National	Camp d'hiver		
06-mars	06-mars	Région	Regroupement collectif DRA 2		
10-avr	12-avr	Région	Stage Régional 3	2016-2016-2018	Voiron
28-juin	29-juin	National	Camp d'été des jeunes	2017	
05-juil	07-juil	Région	Stage Régional 4	2016-2017-2018	

PLAN D'ACTION EVENEMENTS

Date de début	Date de fin	Niveau	Action	Années d'âge ou catégories	Lieu
Vacances de la Toussaint (date à préciser)		Région	Stage Méthodologie et préparation au programme fédérale	2017 et plus	Lieux à définir Ouest
					Centre
					Est
Date à définir		Région	Stage performance	2017 et plus	Lieu à définir

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 Express des dirigeants

Toutes les informations (dates, tarifs, contenus...) et inscriptions sont réunies sur le site : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/> via l'onglet « **Formation** »

Contact :

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