

# BROCHURE GAF 2025 – 2026



# Sommaire

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| - Généralités               | page 3        |
| - Les chouchous de la Loire | pages 4 à 15  |
| - Anima'gym                 | pages 16 à 36 |
| - Formation des gyms        | pages 37 à 38 |
| - Formations de juges N1    | page 39       |
| - Les compétitions          | page 40 et 41 |
| - Formulaires d'inscription | page 42 et 44 |

| Nom prénom                | Fonction                                                    | Mail                                                                       |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                           | Responsable technique                                       |                                                                            |
| <b>Morgane Gay</b>        | Responsable juges                                           | <a href="mailto:egsm.technique02@gmail.com">egsm.technique02@gmail.com</a> |
| <b>Céline Duray</b>       | Responsable du secteur fédéral<br>et des coupes de la Loire | <a href="mailto:duraydufour@orange.fr">duraydufour@orange.fr</a>           |
| <b>Alban Rebuffel</b>     | Membre                                                      | <a href="mailto:alban.rebuffel@laposte.net">alban.rebuffel@laposte.net</a> |
| <b>Stéphanie Rousset</b>  | Membre                                                      | <a href="mailto:rousset.stephanie@live.fr">rousset.stephanie@live.fr</a>   |
| <b>Patricia Rodriguez</b> | DTG                                                         | <a href="mailto:patougym42@icloud.com">patougym42@icloud.com</a>           |
| <b>Maud Bouchot</b>       | Coordination technico-administrative                        | <a href="mailto:comiteloiregym@gmail.com">comiteloiregym@gmail.com</a>     |

# LES COUPES DE LA LOIRE

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

Tableau synoptique, les coupes de la Loire 2025 - 2026

| COUPES 1 ET 3<br>(toutes les catégories en Individuel) |                                                               | 2020 | 2019 | 2018 | 2017 | 2016 - 2015 | 2014 - 2013 | 2012 et + |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------|------|------|------|-------------|-------------|-----------|
| Les chouchous C                                        | Mouvements<br>0, 1                                            | X    |      |      |      |             |             |           |
| Les chouchous B                                        | Mouvements<br>0, 1 et 1bis                                    |      | X    | X    | X    |             |             |           |
| Les chouchous A                                        | Mouvements<br>1, 2, 3 et 4                                    |      | X    |      | X    |             |             |           |
| Anima'gym B                                            | Uniquement les éléments à 1pt<br>2 éléments à 2 pts autorisés |      | X    |      |      |             |             |           |
|                                                        |                                                               |      |      |      |      | X           | X           |           |
| Anima'gym A                                            | Libre                                                         |      |      |      |      | X           |             | X         |
| COUPE 2<br>Chouchous individuels / Animagym équipes    |                                                               | 2020 | 2019 | 2018 | 2017 | 2016 - 2015 | 2014 - 2013 | 2012 et + |
| Les chouchous C                                        | Mouvements<br>0, 1                                            | X    |      |      |      |             |             |           |
| Les chouchous B                                        | Mouvements<br>0, 1 et 1bis                                    |      | X    | X    | X    |             |             |           |
| Les chouchous A                                        | Mouvements<br>1, 2, 3 et 4                                    |      | X    |      | X    |             |             |           |
| Anima'gym B<br>Equipes (5/5/3)                         | Uniquement les éléments à 1pt<br>2 éléments à 2 pts autorisés |      | X    |      |      | X           |             |           |
|                                                        |                                                               |      |      |      |      | X           |             |           |
| Anima'gym A<br>Equipes (5/5/3)                         | Libre                                                         |      |      |      |      | X           |             |           |
|                                                        |                                                               |      |      |      |      | X           |             |           |

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

### Les catégories :

#### **Coupes de la Loire 1 et 3 :**

Compétition individuelle par années d'âges :

- Chouchou A, B et C : en fonction des catégories d'âges sur le tableau ci-dessus
- Animagym B et C : en fonction des catégories d'âges sur le tableau ci-dessus.

#### **Coupe de la Loire n°2 :**

- Chouchous A, B et C en individuel
- Animagym B et C par équipes : composition : 5/5/3 : 5 catégories :
  - o Animagym B : 7-9 ans, 10-13 ans et 10 ans et +
  - o Animagym A : 10-13 ans et 10 ans et +

Les dates de compétitions et d'engagements gymnastes et juges

|                                     | Coupe 1       | Coupe 2      | Coupe 3     |
|-------------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| Date et lieu de la compétition      | 24-25 janvier | 21 – 22 mars | 30 – 31 mai |
| Fermeture des engagements gymnastes | 7 décembre    | 18 janvier   | 3 mai       |
| Fermeture des engagements juges     | 15 janvier    | 12 mars      | 21 mai      |

# Les chouchous de la Loire

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

### - Les programmes :

- Les imposés fédéraux 7 – 9 ans
- Lien pour les vidéos : (seront certainement mises à jour)
  - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLRyCw8cdKBc3HIGjMGqLxWY2HEDrReoa>
- 2 niveaux intermédiaires ont été créés pour les coupes de la Loire uniquement

### - Les catégories :

| Catégories  | Imposés à présenter | Age         | Chouchous à valider          |
|-------------|---------------------|-------------|------------------------------|
| Chouchous A | 1, 2, 3, 4          | 7-8, 9 ans  | Jaune, Orange, rouge et noir |
| Chouchous B | 0, 1, 1 BIS         | 7, 8, 9 ans | Blanc, Jaune                 |
| Chouchous C | 0, 1                | 6 ans*      | Blanc, jaune                 |

\*Un aménagement matériel pour les 2020 sera obligatoire aux BA :

Un tapis de 20 cm pourra être ajouté sous la barre supérieure

Pas de fautes de réception pour la barre supérieure . L'entraîneur pourra aider la gymnaste à descendre.

### - Les notes de départ et validation des chouchous :

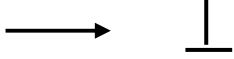
| Note maximum |          |
|--------------|----------|
| Niveau 0     | 42 PTS   |
| Niveau 1     | 47 PTS   |
| Niveau 1 bis | 49 PTS   |
| Niveau 2     | 54 PTS   |
| Niveau 3     | 61.5 PTS |
| Niveau 4     |          |

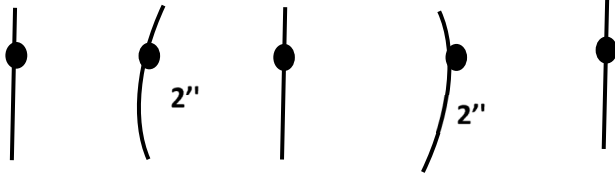
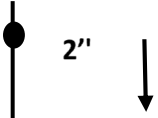
| LES CHOUCHOUS |        |
|---------------|--------|
| Blanc         | 40 pts |
| Jaune         | 43 pts |
| Orange        | 46 pts |
| Rouge         | 48 pts |
| Noir          | 50 pts |



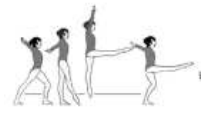
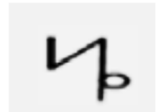
# Niveau 0

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| SAUT - ND : 0                                                                                    |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ELEMENTS                                                                                         | SYMBOLE OU DESSIN                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course, saut vertical, réception stabilisée.</li> </ul> |  |

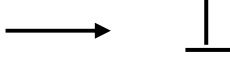
| BARRES ASYMETRIQUES - ND : 0                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ELEMENTS                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SYMBOLE OU DESSIN                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure<br/>Sauter à l'appui bras tendus</li> </ul>                                                                                                                                 |                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien 2 secondes en appui facial actif</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- De l'appui , rotation AV, descente contrôlée corps groupé sous toutes ses formes jusqu'à la suspension jambes fléchies</li> <li>- Retour à la station debout</li> </ul>                                                                         |                                                                                                                                                                                             |
| BARRE SUPERIEURE                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite</li> <li>- De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite</li> </ul> |                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien 2 secondes à la suspension alignée - réception à la station debout.</li> </ul>                                                                                                                                                         |  |

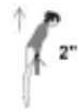
## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| SOL - ND : 0                                                                                                |                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ELEMENTS                                                                                                    | SYMBOLE OU DESSIN                                                                                                                                                           |
| - ROUE                                                                                                      |                                                                                          |
| - Chandelle tenue 2'', position des bras au choix<br>- Départ au choix<br>- Retour à la station debout<br>- |  2''  |
| - Cabriole Jambe gauche ou Droite à l'horizontale + maintien 2''                                            |       |
| - Saut droit                                                                                                |                                                                                          |
| - LIAISON :<br>- 1 pas chassé jambe gauche + 1 pas chassé jambe droite (ou inversement)                     |       |
| - Roulade avant corps groupé, départ et arrivée à la station debout                                         |                                                                                         |
| - Placement du dos corps groupé : départ et arrivée en position accroupie                                   |   |
| - 1 élément de souplesse au choix tenu 2'' : grand écart G, D ou F, ou écrasement facial ou pont            |                                                                                                                                                                             |

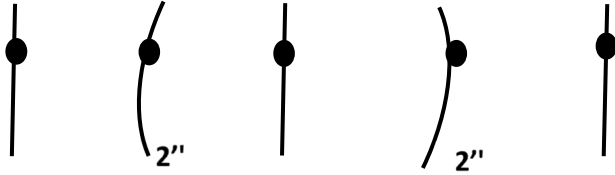
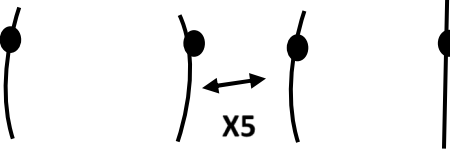
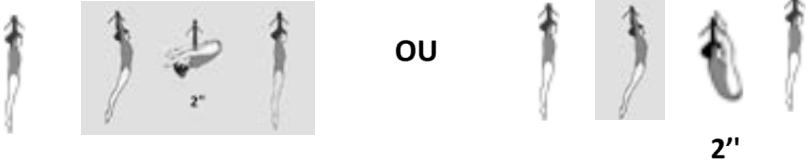
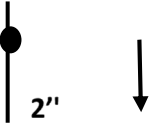
# N1 BIS

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| SAUT - ND : 1.5                                             |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ELEMENTS                                                    | SYMBOLE OU DESSIN                                                                   |
| - Course, saut vertical, réception stabilisée.              |  |
| - Course, frappe dans le TT, ½ flip avant tombé dos aligné. |  |

| BARRES ASYMETRIQUES - ND : 2.5                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ELEMENTS                                                                                                                                                                             | SYMBOLE OU DESSIN                                                                                                                                                                                           |
| - Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure renversement libre à l'appui facial (1 ou 2 jambes)                                                            |                                                                                                                          |
| - Maintien 2 secondes en appui facial actif                                                                                                                                          |       |
| - Prise d'élan à l'horizontale, corps tendu - Tour d'appui arrière                                                                                                                   |                                     |
| - Maintien 2 secondes en appui facial actif                                                                                                                                          |   |
| Rotation en avant (passage par la chandelle) - descente contrôlée – Maintien 2 secondes les jambes en fermeture (pointes de pieds à la barre)<br>Maintien 2'' en équerre – réception |   |

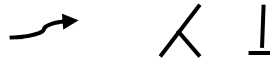
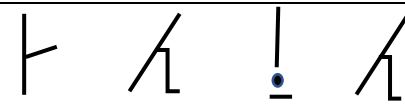
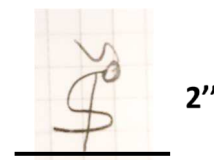
# Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| BARRE SUPERIEURE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite</li> <li>- De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Placement en courbe avant :</li> <li>- Passage dynamique de la courbe arrière à la courbe avant 5 fois Enchaînés</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- De la suspension alignée - Placement en courbe arrière – <ul style="list-style-type: none"> <li>o Fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées et tendues(Stalder) maintien 2 secondes - retour à la suspension droite</li> </ul> <b>OU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o fermeture à la suspension mi-renversée jambes serrées et tendues(pieds mains) maintien 2 secondes - retour à la suspension droite</li> </ul> </li> </ul> |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- De la suspension alignée - Tour complet en suspension</li> <li>- prise dorsale /prise lune / prise dorsale</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien 2 secondes à la suspension alignée - réception à la station debout.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| POUTRE - ND : 2.5                                                                                                                                                                                                                           |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| ELEMENTS                                                                                                                                                                                                                                    | SYMBOLE OU DESSIN |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal –</li> <li>- équerre jambes écartées maintien 2 secondes</li> </ul> |                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chandelle maintien 2 secondes et retour au siège</li> </ul>                                                                                                                                        |                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ATR passé jambes écartées - retour en fente</li> </ul>                                                                                                                                             |                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pont maintien 2 secondes et retour au siège</li> </ul>                                                                                                                                             |                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Détourné - 1 pas - détourné (dans le même sens)</li> </ul>                                                                                                                                         |                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position de départ à l'arabesque - battement en 4ème devant à l'horizontale - jambe gauche et jambe droite (ou inversement)</li> </ul>                                                             |                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi plié - relevé maintien 2 secondes - Demi plié - saut vertical</li> </ul>                                                                                                                      |                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sortie en rondade</li> </ul>                                                                                                                                                                       |                   |

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| SOL - ND : 2.5                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ELEMENTS                                                                                                                                                                                                 | SYMBOLE OU DESSIN                                                                     |
| - LIAISON : Sursaut rondade + rebond                                                                                                                                                                     |    |
| - En liaison : Cabriole jambe G à l'horizontale + saut droit + sissonne D (ou inversement)                                                                                                               |    |
| - LIAISON : 1 pas chassé jambe gauche + 1 pas chassé jambe droite (ou inversement) + assemblé + saut vertical                                                                                            |    |
| - Battement - fente - ATR rebond – retour en fente                                                                                                                                                       |    |
| - LIAISON : souplesse arrière pied-pied + roulade arrière arrivée en planche tenir 2'' la position<br>- Glisser jusqu'à la courbe avant tenir 2''<br>- Glisser jusqu'à la position alignée sur le ventre |    |
| départ à genoux , petite équerre jambes fléchies entre les bras – (poule) tenir 2''                                                                                                                      |   |
| - Départ en fente sur un genou - relevé sur pied plat au retiré – détourné                                                                                                                               |  |



# Programme Anima'gym

- **Les catégories :**

○ **Anima'gym A :**

- Tous les éléments sont autorisés
- Individuels : 10-13 ans / 14 ans et +
- Equipes : 10-13 ans / 10 ans et +

-

○ **Anima'gym B**

- Individuels : 7-9 ans / 10-11 ans / 12 ans et +
- Equipes : 7-9 ans / 10 – 13 ans / 10 ans et +
- Tous les éléments à 1 point sont autorisés
- 2 éléments à 2 points seront autorisés mais garderont une valeur de 1 point (barres, poutre et sol)
  - Bonification de 0.5 point si l'élément à 2 points est réussi sans chute.
  - Soit : 1 point de bonif élément à ajouter sur la ND

- Réglementation et pénalités selon le code fédéral FFGYM

- **Calcul de la note finale :**

- La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées :
  - Note D et note E
- Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice + bonifications + artistique ; et le jury E calcule la note E : exécution
- La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.
- Un exercice ne peut être répété.

- **Difficultés : 10 points en A / 5 points en B**
  - **Choix des éléments**
    - Un maximum de 5 éléments différents choisis dans la grille du code Anima'gym est pris en compte
    - Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 1 ou 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.
    - La description officielle des éléments est donnée : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte
    - Répétition : si un même élément est réalisé 2 fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois. (ordre chronologique) (mais les fautes d'exécution seront appliquées)
    - Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé
    - Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.
- **Exigences de groupe**
  - L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.
- **Exécution**
  - Il faut tenir compte des paramètres suivants :
    - Les fautes générales (voir brochure nationale)
    - Les fautes spécifiques à chaque agrès (voir brochure nationale)
- **Bonifications**
  - Artistique en poutre et sol : à ajouter sur ND
  - En anima'gym B : une bonification de 0.5 sera accordée sur chaque élément à 2 point s'il est réussi sans chute. (1pt max)

## Saut

Hauteur de la table : 1m25

Course d'élan : 20m max

Réglementation fédérale

Note de départ maximum : 10 PTS

**Anima'gym A** : tous les sauts sont autorisés

**Anima'gym B** : Seuls les sauts au trampo-tremp sont autorisés

| Description                                                                    |                                                                                      | Note de départ |            |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|
|                                                                                |                                                                                      | Trampo-tremp   | 1 tremplin |
| Saut avec pose de mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical |  | 4              | 6          |
| Renversement avant (lune)                                                      |  | 7              | 10         |

## **Barres asymétriques**

### **Exigences de groupes :**

**Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :**

- 1 élément du groupe « entrée »
- 1 élément du groupe « suspension »
- 1 élément du groupe « appui »
- 1 élément du groupe « sorties »
- 1 élément au choix

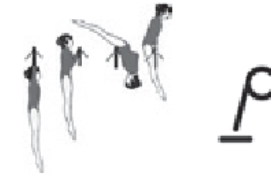
### **Enchaînement à réaliser :**

- soit sur 1 seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres
- possibilité de l'exécuter en 2 passages (BI / BS)
- possibilité à l'entraîneur de placer sa gym en courbe avant en BS – interdiction à l'entraîneur de monter la gym en appui.

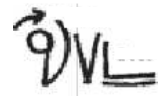
### **Note de départ maximum :**

- 10 points en Animagym A
- 6 points en animagym B (5 + 1 pt bonif élément)

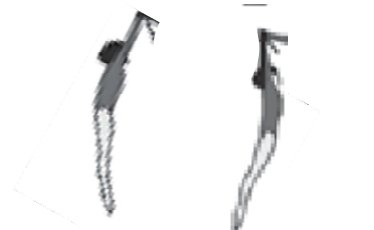
## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| LES ENTREES                                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                                                      |                                                                                                                                                                         | Eléments à 2 points                                                                                                |                                                                                                                                                                           |
| Sauter à l'appui bras tendus sur BI uniquement                                          |                                                                                        | Bascule en BI , aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)                                              |     |
|                                                                                         |                                                                                        | Oscillation engagée 1 jambe, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)                                 |     |
| Renversement arrière du lancer de jambe<br>OU<br>Traction enroulée <b>BI</b> uniquement |                                                                                        | Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois) en <b>BS</b> uniquement |     |
|                                                                                         |   | Bascule en engageant une jambe tendue en BI, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)                 |   |

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

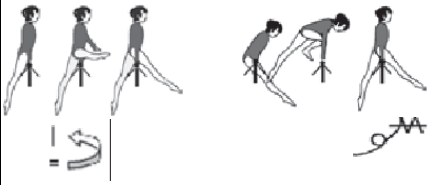
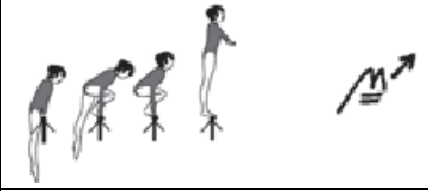
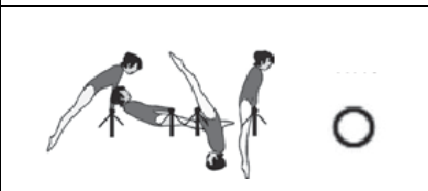
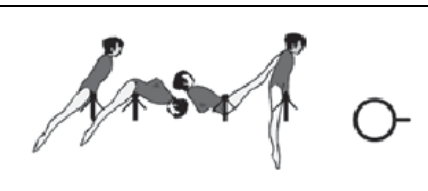
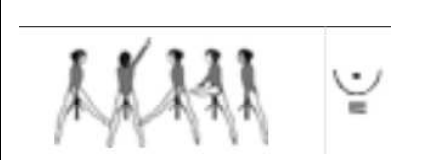
| LES SUSPENSIONS (partie 1)                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           | Eléments à 2 points                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
| De la suspension, BS filé avant                                                                                                                                                          |        | Grande culbute                                                                                                                                                                       |       |
| De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée jusqu'à la suspension (possibilité de plier les jambes pour la suspension en BI)                                                    |       | De l'appui BI ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds/barre, équerre serrée) maintenues chacune 3" secondes |       |
| Equerre serrée maintenue 3"                                                                                                                                                              |        | De l'appui BS filé avant                                                                                                                                                             |       |
| De la suspension, demi-tour (180°) ou tour (360°) nombre libre de changements de prises                                                                                                  |    | Oscillation engagée 1 jambe tendue, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)                                                                                            |     |
| De la suspension alignée - Placement en courbe arrière – Fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées et tendues(Stalder) maintien 2 secondes - retour à la suspension droite. |   | Bascule en engageant une jambe tendue en BI, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)                                                                                   |   |

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

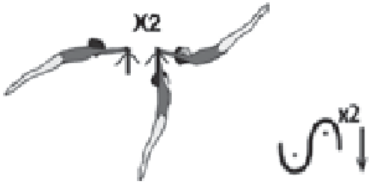
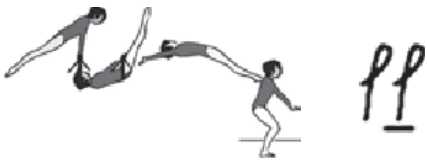
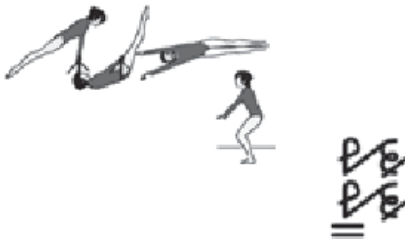
| LES SUSPENSIONS (partie 2)                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                    |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                                                           |                                                                                    | Eléments à 2 points                                                                                                |                                                                                     |
| 1 balancé de bascule jambes tendues écartées ou serrées en BI                                |  | Bascule en BI ou BS, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)                                         |  |
| 2 balancés jambes tendues en <b>BS</b> – aussi en sortie (comptabilisé une seule fois)       |  | Bascule fixe BI ou BS                                                                                              |  |
| De la suspension alignée BS :<br><br>maintenir<br>3" la courbe AV<br>puis<br>3" la courbe AR |  | Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois) en <b>BS</b> uniquement |  |



## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| LES APPUIS                                                                                            |                                                                                      |                                                                                               |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                                                                    |                                                                                      | Eléments à 2 points                                                                           |                                                                                       |
| De l'appui, BI engager une jambe entre les bras <b>ou</b> sur le côté pour arriver à l'appui cavalier |    | Tour avant cavalier (prises libres)                                                           |    |
| Monter debout sur BI un pied après l'autre pour attraper BS                                           |    | Pose de pieds pour arriver debout sur la BI (jambes serrées ou écartées, tendues ou groupées) |    |
| Prise d'élan à l'horizontal, aussi en sortie BI (comptabilisé une seule fois)                         |    | Prise d'élan au-dessus de l'horizontal, aussi en sortie en BI (comptabilisé une seule fois)   |    |
| Tour d'appui arrière                                                                                  |   | Tour d'appui avant                                                                            |   |
| De l'appui cavalier BI, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par-dessus la barre        |  | Pose de pieds, élan circulaire en arrière ou en avant, jambes serrées (tendues ou fléchies)   |  |

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| LES SORTIES                                                                                                  |                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                                                                           |                                                                                      | Eléments à 2 points                                                                                                        |                                                                                      |
| Prise d'élan à l'horizontal + repoussé en sortie <b>BI</b><br>(aussi en appui : comptabilisé une seule fois) |    | Prise d'élan au-dessus de l'horizontal + repoussé en sortie en <b>BI</b><br>(aussi en appui : comptabilisé une seule fois) |   |
| 2 balancés jambes tendues en BS – aussi en sortie<br>(comptabilisé une seule fois)                           |    | Salto arrière corps groupé                                                                                                 |   |
| Sortie filée sous toutes ses formes en BI ou BS                                                              |    |                                                                                                                            |                                                                                      |
| De la suspension maintenir 3 secondes aligné , réception (autorisé en jambes pliées en BI)                   |   | Sortie filée avec ½ tour sous toutes ses formes en BI ou BS                                                                |  |
| 1 Balancé contre volée                                                                                       |  |                                                                                                                            |                                                                                      |

## POUTRE

### Exigences de groupes :

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du groupe « entrées »
- 1 élément du groupe « acrobaties »
- 1 élément du groupe « gymniques »
- 1 élément du groupe « sorties »
- 1 élément au choix

### Enchaînement à réaliser :

- hauteur de la poutre à 1m25
- 1 minute maximum

### Note de départ maximum :

- 10.30 points en A (10 + 0.30 artistique)
- 6.30 points en B (5 + 0.30 artistique + 1 bonif élément)

#### ARTISTIQUE

**BONIFICATION : jusqu'à + 0.30 points**

**A ajouter sur la ND**

Passage proche de la poutre (cf code FIG)

+ 0.10

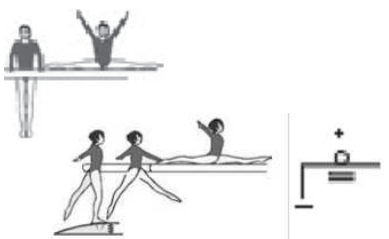
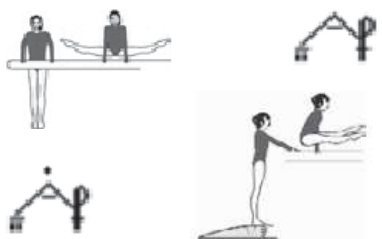
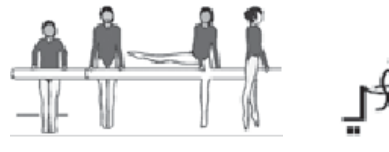
Partie chorégraphique en latéral (cf code FIG)

+ 0.10

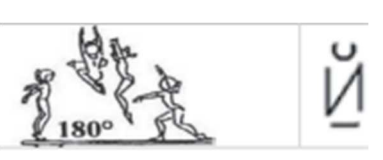
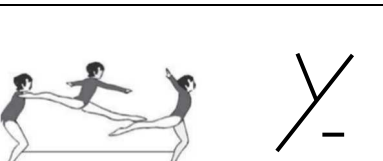
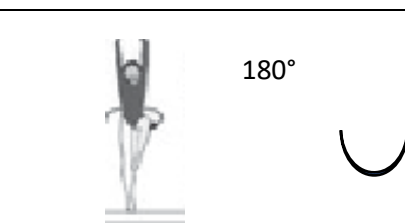
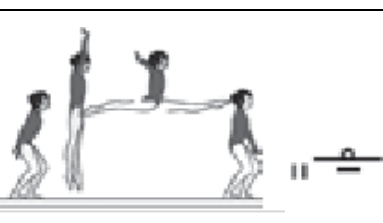
Tenue du corps (pointes de pieds, amplitude, assurance)

+ 0.10

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| LES ENTREES                                                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                                                                                                                   |                                                                                      | Eléments à 2 points                                                                                                     |                                                                                       |
| Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre |    | Sauter en équerre écartée tenue 2" en latéral ou en transversal                                                         |    |
| De la station faciale latérale, sauter à l'appui, pour s'établir au siège                                                                            |    | De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal                                                  |    |
| Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupie 1 pied après l'autre (avec ou sans appui des mains)                            |    | En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds |    |
| Saut appel 1 pied réception en arabesque                                                                                                             |  |                                                                                                                         |                                                                                       |
| Station faciale, saut à la position renversée sur la poitrine, les 2 bras fléchis                                                                    |  | Saut, roulade avant en bout de poutre. Retour libre                                                                     |  |

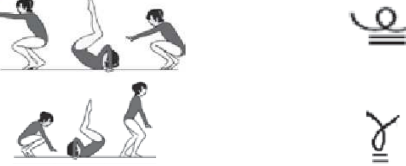
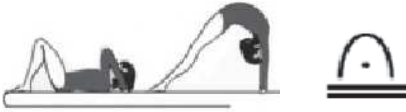
## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| LES GYMNIQUES (partie 1)                                                    |                                                                                      |                                              |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                                          |                                                                                      | Eléments à 2 points                          |                                                                                       |
| 2 détournées enchainés dans le même sens de rotation                        |    | Pivot 360° jambe libre                       |    |
| Saut droit en transversal ou en latéral                                     |    |                                              |                                                                                       |
| Saut groupé en transversal ou latéral                                       |    | Saut groupé en transversal avec un demi-tour |    |
| Cabrioie avec réception jambe libre maintenue 3'' à l'oblique basse minimum |   | Sissone                                      |   |
| Demi pivot (180°) jambe libre                                               |  | Saut antéro-postérieur                       |  |

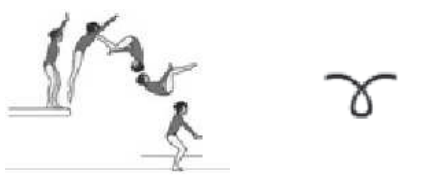
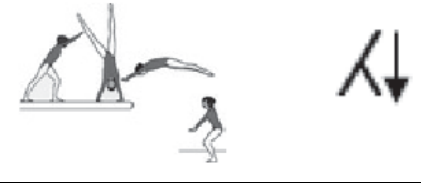
## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| LES GYMNQUES (partie 2)                              |                                                                                                                                                                       |                     |                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                   |                                                                                                                                                                       | Eléments à 2 points |                                                                                                                                                                         |
| Relevé sur ½ pointe au retiré<br>maintenu 3 secondes |  3"<br>!                                                                             | Saut cosaque        |   |
| Saut de chat                                         |   | Saut Enjambé        |   |

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| LES ACROBATIES                                            |                                                                                      |                                         |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                        |                                                                                      | Eléments à 2 points                     |                                                                                       |
| Chandelle 3''                                             |    | Tic-tac                                 |    |
| ATR passé sous toutes ses formes                          |    | ATR sous toutes ses formes maintenu 3'' |    |
| Roulade arrière ou avant                                  |    | Souplesse arrière                       |    |
| Départ accroupi, placement du dos groupé, retour accroupi |   | Roue sous toutes ses formes             |   |
| Pont tenu 3''                                             |  | Souplesse avant                         |  |

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| LES SORTIES        |                                                                                     |                                      |                                                                                      |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point |                                                                                     | Eléments à 2 points                  |                                                                                      |
| Saut droit         |   | Salto avant sous toutes ses formes   |   |
| Rondade            |   | Salto arrière sous toutes ses formes |   |
| Saut de mains      |  | Salto Costal 2 pieds                 |  |



## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

### SOL

#### Exigences de groupes :

#### Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du groupe « acrobatie en avant ou latéral »
- 1 élément du groupe « acrobatie arrière »
- 1 élément du groupe « sauts gymniques »
- 1 élément du groupe « tours »
- 1 élément au choix

#### Enchaînement à réaliser :

- avec ou sans musique
- sur tout le praticable
- 1 minute maximum

#### Note de départ maximum :

- 10.30 points en A (10 + 0.30 artistique)
- 6.30 pts en B (5 + 0.30 artistique + 1 bonif élément)

#### ARTISTIQUE

**BONIFICATION : jusqu'à + 0.30 points**

**A ajouter sur la ND**

Tenue du corps (amplitude)

+ 0.10

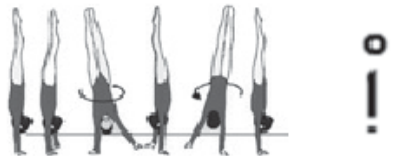
Travail des pieds (pointes de pieds, demi pointes ..)

+ 0.10

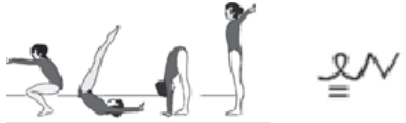
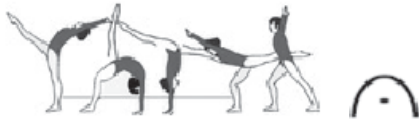
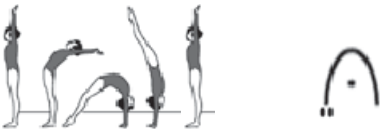
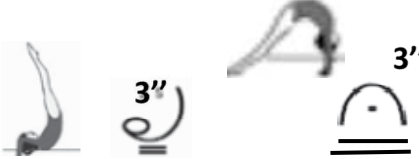
Créativité artistique

+ 0.10

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| LES ACROBATIES AVANT / LATÉRALES                                           |                                                                                     |                                                                           |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                                         |                                                                                     | Eléments à 2 points                                                       |                                                                                       |
| Roue                                                                       |   | Salto avant groupé ou carpé                                               |    |
| Rondade                                                                    |   | Salto costal                                                              |    |
| ATR sous toutes ses formes                                                 |   | Valse 360° retour libre                                                   |    |
| Roulade avant sous toutes ses formes : départ et retour à l'appui pédestre |  | ATR jambes serrées + pont avant + retour appui pédestre bras aux oreilles |   |
| Souplesse avant                                                            |  | Saut de mains 2 pieds + rebond                                            |  |

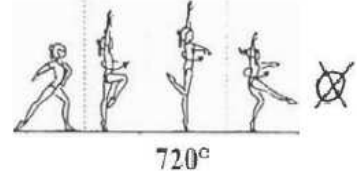
## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| LES ACROBATIES ARRIERES                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                                                                             |                                                                                                                                              | Eléments à 2 points                                                                          |                                                                                       |
| Roulade arrière bras et jambes tendues corps carpé                                                             |                                                            | Roulade arrière à l'ATR                                                                      |    |
| Souplesse arrière                                                                                              |                                                            | Pont arrière, ATR, retour fermeture, départ et arrivée à la station debout bras aux oreilles |    |
| Tic-tac<br>(fonctionne aussi pour l'acrobatie avant)                                                           |                                                            | Flip jambes serrées (+ rebond)<br>De la rondade uniquement                                   |    |
| Pont ou chandelle<br>Maintien 3"                                                                               |  | Flip jambes décalées                                                                         |   |
| De la position pont, retour en fente par l'ATR antéropostérieur<br>(si pont tenu 3", validation de 2 éléments) |                                                          | Salto arrière groupé                                                                         |  |

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| LES SAUTS GYMNIQUES                                        |                                                                                      |                        |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                         |                                                                                      | Eléments à 2 points    |                                                                                       |
| Grand écart G/D ou facial tenu 3"                          |     | Grand jeté             |    |
| Tour en l'air 360°                                         |     | Saut sissone           |    |
| Saut cosaque<br>(départ 1 ou 2 pieds)                      |     | Changement de jambes   |    |
| Saut ciseaux avant battements à l'horizontale              |     | Saut carpé écart       |    |
| Saut de chat<br>avec ou sans ½ tour                        |    | Saut de chat tour 360° |   |
| Cabriole<br>1 jambe à l'horizontale<br>Avec ou sans ½ tour |  | Saut antéro-postérieur |  |

## Brochure départementale GAF 2025 - 2026

| LES TOURS                                                |                                                                                    |                                                                   |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Eléments à 1 point                                       |                                                                                    | Eléments à 2 points                                               |                                                                                     |
| Pivot 360° jambe libre au retiré                         |  | Double pivot 720° ou plus jambe libre                             |  |
| ½ pivot 180°<br>+ détourné dans le même sens de rotation |   | Pivot 360°<br>jambe libre à l'horizontale<br>ou pied dans la main |  |
|                                                          |                                                                                    | Pivot accroupi 360° jambe libre<br>tendue à l'horizontale         |  |

# La formation des gymnastes

Responsable des stages

Technique :

Administratif : Maud Bouchot

1 entraîneur présent pour 1 à 5 gymnastes inscrites, 2 entraîneurs présents pour 6 à 10 gymnastes inscrites.

| Dates      | Date limite d'inscription | Lieu              | Années concernées          | Horaires                                                       | SECTEUR                       |
|------------|---------------------------|-------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 20 octobre | 13 octobre                | Montbrison        | 2016 – 2017<br>2018 - 2019 | Gym : 10H – 12H30<br>colosse 14h – 15h<br>Gym : 15h15 – 17h    | PAS                           |
| 16 février | 9 février                 | St Jean Bonnefond |                            | 10h – 16h                                                      |                               |
| 27 octobre | 20 octobre                | Saint Chamond     | 2016 – 2015<br>2014 - 2013 | 9H30 – 16H30                                                   | PERFORMANCE<br>REGION<br>ET + |
| 9 février  | 2 février                 | St Chamond        |                            | Gym : 9h30 – 11h<br>Colosse : 11h15 – 12h45<br>Gym : 14h – 17h |                               |

## Le PAS en AURA

### RERJ : 2015 / 2016 / 2017

**Sélection régionale :**

**8 novembre – Jassans ou St Etienne**

**Revue d'effectif régionale jeunes :**

**29 – 30 novembre –**

**STAGE PAS ID : responsable : Nelly Mulot**

**2015 préparant la RERJ, 2016, 2017, 2018**

**5 octobre Cournon – 11 janvier ASM**

**Gymnastes déjà identifiées pour le premier CPID**

**STAGE PAS REGION : Responsable Eric Gallin Martel**

**18-20 octobre – St Etienne**

**6-8 avril - Evian**

# Les formations de juges N1

Responsable des formations Morgane Gay / Maud Bouchot

Responsable administratif : le CAURAG / le comité départemental pour les formations continues et recyclages

Formation organisée sur le département de la Loire - D'autres lieux et horaires sont consultables sur le site Interagym

| Formation                             | Dates         | Horaires                                                                                                                                        | Lieu               | Formateur   |
|---------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|
| Formation initiale N1<br>(2012 mini*) | 25 octobre*   | 9h30 – 17h30                                                                                                                                    | Montrond les bains | MORGANE GAY |
|                                       | 23 novembre   | 10h – 16h                                                                                                                                       | St Etienne         |             |
|                                       | 14 décembre   | 10h – 16h                                                                                                                                       | Savigneux          |             |
|                                       | 4 janvier     | 10h – 16h                                                                                                                                       | St Etienne         |             |
| Examen N1<br>(2012 *JE / 2011 JD)     | 10-11 janvier | L'examen comme chaque année est géré par le CAURAG :<br><a href="https://www.interagym-formation.com/">https://www.interagym-formation.com/</a> |                    |             |

**Les formations continues sont vivement recommandées !!**

|                             | Dates      | inscription                                                            | Horaires      | Lieu               | Formateur    |
|-----------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|--------------|
| Programme fédéral           | 25 octobre | <a href="mailto:comiteloiregym@gmail.com">comiteloiregym@gmail.com</a> | 9h30 – 12h00  | Montrond les Bains | MAUD BOUCHOT |
| Performance                 |            |                                                                        | 15h00 – 17h30 |                    |              |
| *Colosse aux pieds d'argile |            |                                                                        | 13h00 – 15h00 |                    |              |



# Les compétitions

| Date                                           | Compétition         | Programmes                                                                                    | Lieu                          | Fermeture des engagements des gyms | Fermeture des engagements des juges |
|------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>6 – 7 décembre</b>                          | INDIVIDUEL          | PERF – PERF REGION<br>FA – FA1                                                                | <b>ST CHAMOND</b>             | 9 NOVEMBRE                         | <b>27 NOVEMBRE</b>                  |
|                                                | EQUIPES             | FB                                                                                            |                               |                                    |                                     |
| <b>24 - 25 janvier</b>                         | COUPE DE LA LOIRE 1 | Compétition Individuelle :<br>CHOUCHOU – ANIMAGYM                                             | <b>MONTBRISON</b>             | 7 DECEMBRE                         | <b>8 JANVIER</b>                    |
| <b>31 janvier –<br/>1<sup>er</sup> février</b> | EQUIPES             | PERFORMANCE<br>PERF REGION – FA                                                               | <b>ST ETIENNE</b>             | 7 DECEMBRE                         | <b>22 JANVIER</b>                   |
| <b>21 – 22 mars</b>                            | EQUIPES             | FA1                                                                                           | <b>ROANNE</b>                 | 18 JANVIER                         | <b>12 MARS</b>                      |
|                                                | COUPE DE LA LOIRE 2 | <b>Compétition individuelle :</b><br>CHOUCHOU<br><b>Compétition par équipes :</b><br>ANIMAGYM |                               |                                    |                                     |
| <b>30 – 31 mai</b>                             | COUPE DE LA LOIRE 3 | <b>Compétition individuelle :</b><br>CHOUCHOU – ANIMAGYM                                      | <b>MONTROND LES<br/>BAINS</b> | 3 MAI                              | <b>21 MAI</b>                       |

# Les compétitions GAF

| Catégorie                        | Département                                                                                    | Inter-département                           | Région                      | Finale        |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|---------------|
| Individuel performance+ FIG      | 6 – 7 DECEMBRE<br>ST CHAMOND                                                                   | 28 FEVRIER – 1 <sup>er</sup> MARS<br>CUSSET | 28-29 MARS<br>AUBIERES      | 1-2-3 MAI     |
| Individuel perf région           |                                                                                                |                                             |                             |               |
| Individuel FA                    |                                                                                                | 7 – 8 MARS<br>CHAMALIERES                   | 25 – 26 AVRIL<br>MONISTROL  |               |
| Individuel perf région poussine  |                                                                                                |                                             |                             |               |
| Individuel FA1                   |                                                                                                |                                             |                             |               |
| Equipe FIG PERF 10+              | 31 JANVIER – 1 <sup>er</sup> FEVRIER<br>ST ETIENNE                                             | 14 – 15 MARS<br>ST CHAMOND                  | 18 – 19 AVRIL<br>ST ETIENNE | 15-16-17 MAI  |
| Equipe performance + perf région |                                                                                                |                                             |                             | 12-13-14 JUIN |
| Equipe FA                        |                                                                                                |                                             | 4 – 5 AVRIL<br>VIC LE COMTE | 22-23-24 MAI  |
| Equipe performance poussines     |                                                                                                | 8 – 9 – 10 MAI<br>CLERMONT FERRAND          | 20-21 JUIN                  |               |
| Equipe FA1                       | 21 – 22 MARS<br>ROANNE                                                                         |                                             |                             |               |
| Equipe FB*                       | 6 – 7 DECEMBRE<br>ST CHAMOND                                                                   |                                             |                             |               |
| COUPE AURA                       |                                                                                                |                                             | 20 – 21 JUIN                |               |
| Coupes de la Loire               | 24-25 JANVIER Montbrison / 21-22 MARS Roanne / 30-31 MAI Montrond les Bains                    |                                             |                             |               |
| Les compétitions de proximité    |                                                                                                |                                             |                             |               |
| Elite                            | REN 25-26 octobre / Test RERJ 8 novembre / RERJ 29-30 novembre / Rattrapage 21 mars / France : |                                             |                             |               |
| TOP 12                           | 8 novembre (St Etienne) / 6 décembre / 13 décembre - Finale : 16 mai                           |                                             |                             |               |
| 4 MOTEURS                        | 28 – 29 JUIN (Allemagne)                                                                       |                                             |                             |               |

## **\*Fédérale B**

- Programme : voir brochure nationale
- Finalité : départementale
- Musique : au choix, à télécharger sur DJgym
- Composition de l'équipe : 5/5/3
- Les catégories :
  - 7-8 ans
  - 7-9 ans
  - 10-11 ans
  - 10-13 ans
  - 10 ans et plus

Formulaire d’Inscription GAF

Club :

PAS 

PERF 

| Nom | Prénom | Année naissance<br>(pour les mineurs) | Numéro licence |
|-----|--------|---------------------------------------|----------------|
|     |        |                                       |                |
|     |        |                                       |                |
|     |        |                                       |                |
|     |        |                                       |                |
|     |        |                                       |                |
|     |        |                                       |                |
|     |        |                                       |                |
|     |        |                                       |                |
|     |        |                                       |                |
|     |        |                                       |                |
|     |        |                                       |                |

Entraîneur 1 (pour les stages) :

Entraîneur 2 (pour les stages) :

Brochure départementale GAF 2025 - 2026

## Formulaire d'inscription formation continue

### Juges GAF

Club :

| Nom | Prénom | Numéro licence | FEDERAL | PERFORMANCE |
|-----|--------|----------------|---------|-------------|
|     |        |                |         |             |
|     |        |                |         |             |
|     |        |                |         |             |
|     |        |                |         |             |
|     |        |                |         |             |
|     |        |                |         |             |
|     |        |                |         |             |
|     |        |                |         |             |
|     |        |                |         |             |
|     |        |                |         |             |
|     |        |                |         |             |