



FFGYM VAR (83)

**BROCHURE
TECHNIQUE
GR**

2025-2026

SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	2
CONTACTS	3
CALENDRIER DÉPARTEMENTAL.....	4
ENGAGEMENTS	5
INDIVIDUELS.....	5
ENSEMBLES & DUOS.....	5
COUPES FORMATIONS 2.....	5
CHALLENGES LOISIRS	5
FORFAITS.....	5
MUSIQUES	5
LE JURY	7
GÉNÉRALITÉS.....	7
ENGAGEMENT	7
RÉPARTITION DU JURY	7
PRÉROGATIVES DE JUGEMENT.....	8
FORMATION DES JUGES.....	9
LA COUPE FORMATION.....	10
CHALLENGE LOISIRS	11
GR Sport Adapté.....	12
FORMATION DES GYMNASTES.....	14
Coupe Formation 3.....	14
Regroupement des individuels qualifiés	14
Annexe.....	15
Formation juge niveau 1	15
Coupe formation 2	17
Coupe formation 3.....	18

CONTACTS

Président

Lucien VIVIANI

Bureau

Olivia PIERRE

04 94 42 28 39 / 07 83 62 96 18 / comitevarffgym@wanadoo.fr

Responsable Technique Général

Gérard SCRIBOT

Responsable Technique GR

Sophie LEIRE

06 19 42 81 59 / leire.sophie@yahoo.fr

Membres du Comité Technique GR

Responsable des juges et formation départementale juge 1

Sophie LEIRE

06 19 42 81 59 / leire.sophie@yahoo.fr

Responsable départementale des Coupes Formations

Coline FRAIZE

06 89 81 65 77 / coline.fraize@orange.fr

Responsable départementale Challenge Loisirs

Margot LAUWERS

06 23 16 30 35 / lauwers.margot@hotmail.fr

Autres membres

Amandine SOQUET

06 50 22 72 29 / amandine.soquet@gmail.com

Louna VITRANT

06 52 49 78 35 / louna.vitrant@gmail.com

Selma ABDENEBI

06 17 54 39 84 / abdenebi.selma@gmail.com

CALENDRIER DÉPARTEMENTAL

DATES	LIEUX	COMPÉTITIONS	CATÉGORIES	DATE LIMITE ENGAGEMENTS NOMINATIFS
12 Octobre 2025	Solliès-Pont	Individuels	Nationale A-B-C Fédérale Régionale Performance 8-9 ans	21/09/2025
3 Janvier 2026 	Indéterminé	Individuels qualifiés (regroupement)	Nationale A-B-C Fédérale	Non concerné
7 Février 2026	Indéterminé	Coupe Formation	Étape 1 des CF 2 et 3	25/01/2026
8 Février 2026	Indéterminé	Ensembles & Duos	Nationale Fédérale Régionale	25/01/2026
29 Mars 2026	Indéterminé	CAD (regroupement)	Gymnastes engagées en CF3	Cf. mail ultérieur
7 Juin 2026	Indéterminé	Coupe Formation	Étape 2 des CF2 et 3	Non concerné
7 Juin 2026	Indéterminé	Challenge Loisirs	Challenge Loisirs	17/05/2026

Les Clubs Organisateur doivent faire **parvenir au plus tard le dossier club** au Comité Départemental **à la date de fermeture des engagements**, afin que ce dernier soit mis en ligne sur le site du département avec l'organigramme de la compétition.

Nb : afin de faciliter l'organisation des compétitions, prenez soin de renvoyer « en temps et en heure » et de remplir correctement les documents que le club organisateur vous demande dans le dossier club.

Le contrôle des licences est obligatoire sur chaque compétition. Les participants devront donc être en possession de leur licence pour toutes les compétitions (e-licence acceptée).

Pour les compétitions par équipes/ensembles, une vérification de la composition de celles-ci sera réalisée avant l'entrée sur le plateau de compétition, en complément du contrôle des licences.

Concernant les récompenses en compétition, **il n'y aura plus de coupes** mais seulement des médailles.

ENGAGEMENTS

INDIVIDUELS

Les engagements se feront uniquement et impérativement de façon **nominative** via Engagym entre le **lundi 8 Septembre** et le **dimanche 21 Septembre 2025**.

ENSEMBLES & DUOS

Les engagements se feront uniquement et impérativement de façon **nominative** via Engagym entre le **lundi 15 Décembre 2025** et le **dimanche 25 Janvier 2026**.

COUPES FORMATIONS 2

Les engagements se feront uniquement et impérativement de façon **nominative** via Engagym entre le **lundi 15 Décembre 2025** et le **dimanche 25 Janvier 2026**.

Ils sont à réaliser uniquement avant l'étape 1 (pas de nouvel engagement pour l'étape 2).

CHALLENGES LOISIRS

Les engagements se feront uniquement et impérativement de façon **nominative** via Engagym entre le **mardi 7 Avril 2026** et le **dimanche 17 Mai 2026**.

Passés ces délais, **aucune dérogation et ouverture d'engagement ne sera acceptée.**

Tous les engagements doivent être réglés avant le jour de la compétition, dans le cas contraire la(les) gymnaste(s) ne sera(ont) pas autorisée(s) à concourir.

Les tarifs des différents engagements sont décrits dans la brochure générale CD Var, disponible sur le site <https://cd83.ffgym.fr/>.

FORFAITS

Les forfaits sont à **déclarer via Engagym**.

MUSIQUES

La gestion des musiques est informatisée sur les compétitions. Pour toutes les compétitions, les musiques des enchaînements devront être transmises **via DJGYM** au format « **mp3** » au minimum **2 semaines avant** la date de la compétition. *Merci de vérifier si les musiques sont bien téléchargées sur DJGYM (et sont les bonnes) en les réécoutant au préalable.*

Nomination obligatoire des musiques :

- Individuelles : NOM Prénom_Engin_Catégorie de niveau_Catégorie d'âge
- Ensembles & duos : NOM du CLUB_Catégorie de niveau_Catégorie d'âge

Par sécurité, nous vous demanderons d'emmener une clé USB avec toutes les musiques de vos gymnastes le jour de la compétition.

LE JURY

GÉNÉRALITÉS

Tous les juges doivent être recyclés le cas échéant, doivent connaître le code de pointage en vigueur et avoir pris connaissance des derniers documents relatifs au jugement (lettres, précisions, brochure technique coupe formation, etc.).

Les juges convoqués sont désignés par la Responsable départementale des Juges en fonction du niveau et des compétences requises. Ils devront officier pour la durée totale de la compétition. Des juges clubs viendront compléter le jury et chaque club doit fournir un juge minium.

Le jour de la compétition les juges doivent être en tenue officielle. La réunion des juges le jour de la compétition est **OBLIGATOIRE** pour tous les juges qui officient à cette compétition.

ENGAGEMENT

Pour gérer les juges et leurs activités, de nouvelles applications sont mises en place dans Engagym et au niveau des compétitions. Désormais, il faudra **IMPÉRATIVEMENT engager les juges du club via Engagym**, y mettre les demandes particulières et les disponibilités partielles pour le jugement lors d'une compétition. Cela alimentera automatique le e-carnet des juges. **Sans ces engagements, aucune action de jugement ne sera indiquée dans le e-carnet. Il n'y aura aucune possibilité d'ajout une fois les compétitions passées.**

RÉPARTITION DU JURY

- Individuelles : 4 juges convoqués, pris en charge par le Comité Départemental
- Ensembles : 4 juges convoqués, pris en charge par le Comité Départemental

Une répartition équitable sera faite entre les différents clubs du département et selon les engagements.

PRÉROGATIVES DE JUGEMENT

Cf. brochure nationale des juges 2025-2026

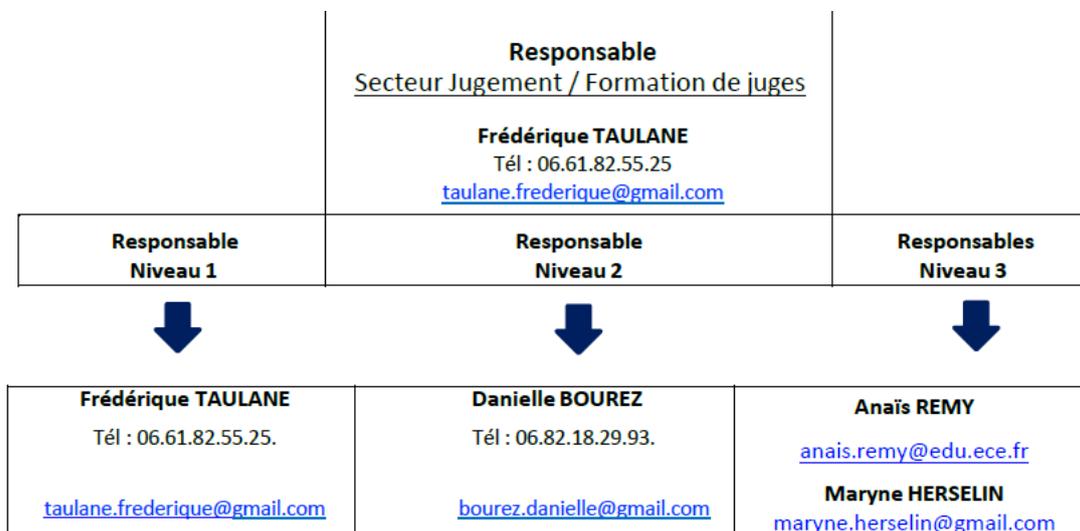
*T : Time – DA : Difficulté Engin
L : Line – DB : Difficulté corporelle
A : Artistique – E : Exécution*

		Niveau 1				Niveau 2				Niveau 3				Niveau 4						
		DB DA	A	E	T L	DB DA	A	E	T L	DB DA	A	E	T L	DB DA	A	E	T L			
INDIVIDUEL	Fédéral	Programmes départementaux et régionaux		✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Fédéral	D, ID et Région	X	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			Finale Nationale	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Coupe formation		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Performance	National	D, ID et Région	X	X	X	✓	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			Finale Nationale	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Elite	Elite	Avenir	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	
			Espoir	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	
			Junior	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	
			Senior	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	
	ENSEMBLES et DUOS	Fédéral	Programmes départementaux et régionaux		✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			Fédéral	D, ID et Région	X	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Finale Nationale				X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	
Performance		National	D, ID et Région	X	X	X	✓	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			Finale Nationale	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	
EQUIPE	Performance	National	D, ID et Région	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			Finale Nationale	X	X	X	✓	X	X	X	✓	X	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	

Par ailleurs, le Niveau 4 confère une équivalence avec le Niveau 1 des autres disciplines (voir *Equivalence du Niveau 4 avec le Niveau 1 des autres disciplines* dans la partie *Règlementation Générale*).

FORMATION DES JUGES

Cf. brochure technique régionale 2025-2026



- Formation juge 1 (voir aussi annexe Formation juge niveau 1) :
 - Formations : dimanche 5 octobre 2025, dimanche 23 novembre 2025 et dimanche 7 décembre 2025.
 - Examen : dimanche 11 janvier 2026 à Aix en Provence.

Le comité est à la recherche de salle pouvant accueillir la formation des juges 1. Si vous disposez d'une salle disponible sur une ou plusieurs dates de formation, n'hésitez pas à contacter Olivia PIERRE, Sophie LEIRE ou Amandine SOQUET.

- Formation juge 2 et 3 : Cette année, il n'y aura pas de formation juge 2 et 3.

LA COUPE FORMATION

La réglementation en vigueur des Coupes Formations est téléchargeable sur le site de la FFGYM

Procédure de connexion : Mon compte FFGym (licence et mot de passe) → Compétition → Base documentaire → GR → Coupe Formation / GR - Brochure Coupe Formation V3 - Septembre 2025

Les COUPES FORMATIONS niveaux 1-2-3-4 sont des programmes déterminés au niveau national.

- La CF1 est gérée par le club.
- La CF2 est gérée par le département (Cf. Responsable CF 83, Coline FRAIZE).
- La CF3 est gérée par la région, déconcentrée sur les départements pour les 2 étapes. (Cf. Brochure technique régionale, Responsable CF PACA, Justine RENAULD)

L'enchaînement CF3 ML reste libre et à la charge des clubs. L'ordre des difficultés corporelles est cependant imposé (voir annexe Coupe formation 3).

- La CF4 est gérée par la région (Cf. Brochure technique régionale, Responsable CF PACA, Justine RENAULD).

LA COUPE FORMATION 2

ÉTAPE	DATES	PRÉPARATION PHYSIQUE	PRÉPARATION CORPORELLE	PRÉPARATION AUX ENGINES
En Club	1 ^{er} trimestre	6 Tests Physiques	/	/
ÉTAPE 1	Février 2026	6 Tests Physiques Détente + Sautillés + Gainage + Course 20m + Écart facial + Fermeture	ML imposé par le département* 45sec Sur demi-praticable 4 difficultés corporelles imposées	1 enchaînement ENGIN libre à la charge du club : BALLON Max 1min Sur demi-praticable 6 éléments « essentiels » de CF2  Une seule musique et enchaînement par club
ÉTAPE 2	7 Juin 2026		ML imposé par le département* 45sec Sur demi-praticable 4 difficultés corporelles imposées	Test techniques ENGINES 6 éléments « essentiels » de CF2 sur les 4 autres engins avec évaluation par ateliers

(*) Voir annexe Coupe formation 2

CHALLENGE LOISIRS

- Date : **Dimanche 7 Juin 2026** (en même temps que la 2eme étape CF)
- Public concerné : 2020 et avant
- Durée de l'enchaînement : 2 à 3 minutes (paroles autorisées)
- Thème : **Hommage à un artiste**
- Nombre de participants : illimité

Contenu :

- 2 engins miniums représentés
- Entrées et sorties autorisées
- Changement de costume et accessoires autorisés durant la représentation
- Costumes et accessoires autorisés
- Difficultés autorisées mais non prise en compte

Possibilité de représenter plusieurs équipes par club

- Palmarès : il n'y aura pas de classement mais des récompenses par prix (ex : prix du costume le plus original, prix de l'élégance, prix de l'énergie ...)

Pour toutes demandes exceptionnelles (paravent pour changement de costume, confettis, grand décor, micro etc) merci de contacter la responsable Challenge loisirs : Margot Lauwers avant le 10 mai 2026.

GR Sport Adapté

- Date : **Dimanche 7 Juin 2026** (en même temps que la 2eme étape CF)
- Public concerné : gymnaste en situation de handicap avec ou sans dossier MDPH
- Age : 2019 et avant
- Durée de l'enchaînement : 2 à 3 minutes (paroles autorisées)
- Thème : **Hommage à un artiste**
- Nombre de participants : illimité

Possibilité de participer au tournoi de Grimaud début Juillet 2026 dans la section adaptée.

Pour tous renseignements ou demande particulières merci de contacter Margot Lauwers Responsable Challenge.

CONTENU :

Individuelle			
Catégorie d'âge	1 enchaînement	Note D : possibilité de présenter qu'un seul GC Difficultés à 0,30 max autorisées Min 1 pas de danse R non obligatoire Musique avec paroles autorisées de 0,45 à 1min DE non obligatoire, max 5 GF non obligatoires Casque anti-bruit autorisé Aide ou assistance non voyant autorisé à 1 accompagnant max	Note E sur 12 pts
Max 2019	Engin libre	3 difficultés corporelles max, MAX D = 2,50	

Duo ou Ensemble (max 6)			
Catégorie d'âge	1 enchainement	<p>Note D : possibilité de présenter qu'un seul GC Difficultés à 0,30 max autorisées Min 1 pas de danse R non obligatoire Musique avec paroles autorisées de 0,45 à 1min</p> <p>Échanges non obligatoires Min 4 collaborations au choix GF non obligatoires</p> <p>Casque anti-bruit autorisé</p>	Note E sur 12 pts
Max 2019	Engins libres	<p>3 difficultés corporelles max, 4 collaborations Min, MAX D = 2,50</p>	

FORMATION DES GYMNASTES

Centre d'Animation Départemental

Coupe Formation 3

Public : gymnastes engagées en Coupe Formation 3.

1 entraîneur obligatoire par club

Date : **Dimanche 29 Mars 2026**

Le lieu et l'heure vous seront communiqués ultérieurement.

Inscriptions obligatoires auprès du Comité Départemental et de la Responsable des CF (selon mail transmis ultérieurement par le Comité).

Regroupement des individuels qualifiés



Public : gymnastes qualifiées pour les championnats de France individuel

1 entraîneur obligatoire par club

Date : **Samedi 3 Janvier 2026**

Le lieu et l'heure vous seront communiqués ultérieurement.

Inscriptions obligatoires auprès du Comité Départemental et de la Responsable technique (selon mail transmis ultérieurement par le Comité).

Annexe

Formation juge niveau 1

NIVEAU 1

1 - Conditions d'accès à la formation

- Être licencié à la FFGym
- Atteindre dans l'année l'âge exigé pour l'examen (14 ans)
- S'inscrire à la formation de juge niveau 1 auprès de l'entité organisatrice (l'inscription en formation entraîne de fait l'inscription à l'examen)

2 - Conditions de formation

Structure organisatrice	Les cours et formations de juge niveau 1 sont organisés par les comités régionaux
Inscription à la formation	Les modalités d'inscription sont définies par la structure organisatrice
Compétences visées	Le juge niveau 1 doit être capable de juger : <ul style="list-style-type: none">- DB, DA et A des Individuels régionaux- DB, DA et A des Ensembles régionaux- Line et Time de toutes les filières- DB, DA, A et E des niveaux 1, 2 et 3 de la Coupe Formation
Contenu de la formation	<ul style="list-style-type: none">- Modalités de jugement DB, DA et A des Individuels régionaux- Modalités de jugement DB, DA et A des Ensembles régionaux- Modalités de jugement Line et Time- Modalités de jugement DB, DA, A et E des niveaux 1, 2 et 3 de la Coupe Formation
Volume horaire	Au moins 20 heures (hors examen), dont 70% de pratique <i>2 heures de formation aux gestes qui sauvent, sauf dispense d'assiduité (Cf. Modalités dérogatoires, de dispense et d'aménagement pour les formations et les examens dans la Règlementation Générale)</i>

3 - Conditions d'examen

- Un examen est organisé tous les ans
- Le candidat doit être âgé de 14 ans révolus à la date de l'examen. Toutefois, toute personne n'ayant pas atteint l'âge de 14 ans à la date de l'examen peut solliciter une dérogation auprès du responsable régional des juges pour passer l'examen. En cas d'obtention, le diplôme prend effet à compter des 14 ans révolus.
- Le candidat doit avoir suivi le volume horaire minimum de formation pour se présenter à l'examen
- L'examen est organisé par les comités régionaux
- Les sujets d'examen sont validés par le responsable national des juges fédéraux
- Durée de l'examen : 3 heures environ

4 - Méthode et échelle d'évaluation

Epreuve théorique	50 questions : <ul style="list-style-type: none">- 5 questions Line et Time- 15 questions Coupe Formation- 15 questions Individuels Régionaux- 15 questions Ensembles Régionaux-	2 pts par question	100 pts
Epreuve pratique	30 vidéos : <ul style="list-style-type: none">- 6 vidéos Line et Time (3 Individuels, 3 Ensembles)- 6 vidéos E de la Coupe formation (2 du niveau 1, 2 du niveau 2 et 2 du niveau 3)- 9 vidéos Individuels Régional (3 DB, 3 DA, 3 A)- 9 vidéos Ensembles Régional (3 DB, 3 DA, 3 A)	5 pts par vidéo	150 pts

Cf. annexes pour les barèmes applicables à tous les niveaux.

5 - Conditions d'obtention

Epreuve	Maximum	Note éliminatoire	Validation
Théorique	100 points	Moins de 60 points (60%)	Total supérieur à 150 points et aucune note éliminatoire
Pratique	150 points	Moins de 75 points (50%)	

Coupe formation 2

La CF2 est gérée par le département (Cf. Responsable CF 83, Coline FRAIZE). Les exigences du ML sont définies dans le paragraphe 2-3-1 L'ENCHAINEMENT « MAINS-LIBRES » de la Brochure Coupe Formation V3 - Septembre 2025.

ML NIVEAUX 1 et 2		
4 DIFFICULTES CORPORELLES	DC de BASE Valeur unique : 3 points	BONUS Valeur : 1 point
EQUILIBRE	Équilibre retiré en ouverture	N°1: Sur ½ pointe
	Petite arabesque	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : À l'horizontale et +
PIVOT	Pivot retiré en-dedans 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup N°2 : J. libre en ouverture
SAUT	Bich, appel 1 pied	N°1: Biche Boucle

Pour cette saison, le ML des CF2 est imposé.

La fiche explicative est disponible sur le site du comité. La vidéo et la musique sont disponibles sur youtube via le lien : <https://www.youtube.com/shorts/yYyX4u5gQpo> (lien sur la fiche explicative aussi).

Si besoin, merci de vous adresser à la responsable des coupes formations ou à la responsable technique GR.

Coupe formation 3

La CF3 est gérée par la région, déconcentrée sur les départements pour les 2 étapes (Cf. *Brochure technique régionale, Responsable CF PACA, Justine RENAULD*).

L'enchaînement CF3 ML reste libre et à la charge des clubs. L'ordre des difficultés corporelles est cependant imposé.

ÉTAPE	PRÉPARATION CORPORELLE	PRÉPARATION AUX ENGINES
ÉTAPE 1	<p>Programme ML libre à la charge du club.</p> <p>1min à 1min30 Sur demi-praticable 6 difficultés corporelles imposées (cf. <i>Brochure CF Septembre 2025</i>)</p> <p> Ordre chronologique imposé pour les DC (*)</p>	<p>Enchaînement ENGIN libre à la charge du club : BALLON.</p> <p>1min à 1min30 Sur demi-praticable 6 éléments « essentiels » de CF3</p> <p> Une seule musique et enchaînement par club</p>
ÉTAPE 2	<p>Programme ML libre à la charge du club.</p> <p>1min à 1min30 Sur demi-praticable 6 difficultés corporelles imposées (cf. <i>Brochure CF Septembre 2025</i>)</p> <p> Ordre chronologique imposé pour les DC (*)</p>	<p>Test techniques ENGINES</p> <p>6 éléments « essentiels » de CF3 sur les 4 autres engins avec évaluation par ateliers</p>

(*) Ordre imposé pour les 6 difficultés corporelles imposées :

1. Pivot attitude en-dedans 1 tour
2. Y pied plat par développé
3. Saut de biche appel 2 pieds
4. Pivot retiré en-dehors 1 tour
5. Petite enjambée par battement
6. Arabesque

 **Exception pour cette saison :**

Les clubs peuvent utiliser le ML imposé CF3 de la saison précédente bien que l'ordre des difficultés ne respecte pas l'ordre imposé ci-dessus.