



 Fédération Française de Gymnastique

*La Gym Qualité, c'est dans un club FFG*

La FFG est une association fondée en 1873, reconnue d'utilité publique le 12 avril 1903, présente aux Jeux Olympiques, Championnats du Monde et d'Europe, Festival Olympique de la Jeunesse Européenne ou encore aux Gymnasiades.

Elle a pour **mission** de :

Développer, en particulier chez les jeunes, le goût de la pratique des activités gymniques et participer au contrôle de leur enseignement,

Promouvoir, orienter et coordonner les activités gymniques sous toutes leurs formes,

Organiser les sports de compétitions gymniques.

La **volonté** de la Fédération est de :

Conserver des ambitions sportives élevées, de défendre sa politique de la licence, d'augmenter le nombre de licenciés et de mener à bien des projets d'envergure mondiale.

**Avec pour objectif : Les J.O. 2012**

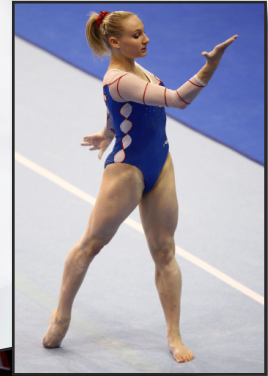
La FFG est soutenue par :



De la Baby Gym au Haut Niveau, la FFG développe des programmes adaptés aux différents publics.

Afin de garantir au licencié un encadrement, un environnement et une pratique sécurisés, la Fédération a mis en place une **certification Qualité** et des **labels Petite Enfance** et **Gym Senior**.

Dans le cadre de la démarche qualité, un **Plan de Développement Territorial** a été adopté. Il consiste en un programme d'activités gymniques diversifiées et adaptables à des publics ciblés. Il est animé par un encadrement qualifié, s'appuyant sur l'utilisation d'équipements légers appropriés. Ce plan, souple et modulable, se décline en fonction des exigences locales.



La **filière de Haut Niveau** a été créée afin de garantir un suivi global des sportifs tout au long de l'année et de leur permettre de réussir leur double projet, sportif et socioprofessionnel. Deux types de Pôles accueillent les sportifs de Haut Niveau : les Pôles Espoirs, qui ont pour mission de former les gymnastes Espoirs et les Pôles France, qui réunissent les sportifs du collectif France. Il en existe 27 au total.

1873

Création de la Fédération par Eugène Paz, grand journaliste et précurseur de la renaissance physique.

1903

La Fédération est reconnue d'utilité publique et se nomme alors USGF (Union des Sociétés Gymniques de France).

1916

Naissance de la Fédération des Sociétés Féminines Françaises de Gymnastique et d'Education Physique (FFGEP).

1942

L'USGF et la FFGEP se regroupent et forment la Fédération Française de Gymnastique.

1995

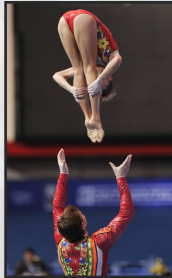
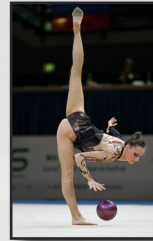
La Gymnastique Aérobie fait son entrée au sein de la FFG.

1999

La Fédération Française de Trampoline et Sports Acrobatiques (FFTSA) intègre la Fédération Française de Gymnastique.

## 6 Disciplines Olympiques

- La Gymnastique Artistique Masculine (GAM)
- La Gymnastique Artistique Féminine (GAF)
- La Gymnastique Rythmique individuelle (GR)
- La Gymnastique Rythmique par ensemble
- Le Trampoline Masculin Individuel (TR)
- Le Trampoline Féminin Individuel (TR)



## 4 Disciplines de Haut Niveau

- Le Trampoline Synchronisé
- Le Tumbling (TU)
- La Gymnastique Acrobatique (GAc)
- La Gymnastique Aérobie (Aéro)

## La Gym Pour Tous

- La Baby Gym
- La Gym Enfant
- La Gym Ado
- La Gym Adulte
- La Gym Senior
- La Gym Adaptée



La Fédération accorde une très large priorité à la formation de son encadrement, éducateurs sportifs et dirigeants.

En créant l'**Institut National de Formation**, la Fédération s'est dotée d'un outil souple, performant, adapté aux besoins complexes et évolutifs du secteur sportif.

S'appuyant sur un puissant réseau de formateurs départementaux, régionaux et nationaux, la Fédération peut conduire en tout point de l'hexagone, un vaste programme de formation.

Les personnes qui le souhaitent peuvent se former et obtenir le **Certificat de Qualification Professionnelle** ou le **Diplôme d'Etat de la Jeunesse d'Education Populaire et du Sport**.

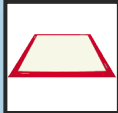
Le CQP «Animateur des Activités Gymniques» est une certification de la branche sport (Commission Paritaire Nationale Emploi Formation Sports). Elle permet d'animer en autonomie contre rémunération.

Le DEJEPS, mention disciplines gymniques acrobatiques, est un diplôme de niveau 3 qui prépare au métier d'entraîneur en Gymnastique Artistique Masculine ou en Gymnastique Artistique Féminine.



# Gymnastique Artistique Masculine (GAM)

La GAM fait partie des disciplines olympiques de la FFG. Elle requiert force, coordination et dynamisme, des aptitudes physiques que les gymnastes expriment sur 6 agrès différents.



## Sol

Acrobatie  
12 m x 12 m



## Cheval d'arçons

Coordination  
1,15 m de haut x 1,60 m de long



## Anneaux

Force  
2,75 m du sol



## Saut

Dynamisme  
1,35 m de haut x 1,20 m de long



## Barres Parallèles

Equilibre  
1,95 m de haut x 3,50 m de long



## Barre Fixe

Voltige  
2,75 m de haut x 2,40 m de long

## LES GRANDS NOMS DE LA GYMNASTIQUE FRANÇAISE :

**Raymond Dot** : médaillé de bronze au sol et aux barres parallèles aux Championnats du Monde 1950

**Henry Boerio** : médaillé de bronze au sol aux J.O. 1984, 6 fois champion de France de 1972 à 1977

**Philippe Vatuone** : médaillé de bronze au sol aux J.O. 1984, vice-champion du Monde à la barre fixe 1983

**Eric Poujade** : vice-champion du Monde aux arçons 1994 et 1997, Champion d'Europe aux arçons 1998, vice-champion olympique aux arçons 2000

**Benjamin Varonian** : vice-champion Olympique à la barre fixe 2000

**Benoit Caranobe** : Médaille de bronze au concours général aux J.O. 2008

**Thomas Bouhail** : vice-champion olympique au saut 2008, champion d'Europe au saut 2009 et 2011, champion du Monde au saut 2010

**Yann Cucherat** : vice-champion d'Europe à la barre fixe, champion d'Europe aux barres parallèles 2009 et 2010

## LE SAVIEZ-VOUS?

Danny Rodrigues a inventé une figure aux anneaux qui porte son nom : la Rodrigues (Hirondelle inversée)

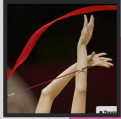
Grâce, habileté et souplesse sont les maîtres mots de cette discipline olympique. Les gymnastes évoluent individuellement ou en ensemble, tout en maniant les engins. La corde, le cerceau, le ballon, le ruban et les massues sont les cinq engins que les gymnastes doivent maîtriser.



## Ballon

Souplesse

*Diamètre : 18 à 20 cm Poids : 400 gr minimum*



## Ruban

Élégance

*longueur : 6 m*



## Massues

Coordination

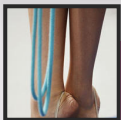
*Longueur : 40 à 50 cm Poids : 150 gr chacune*



## Cerceau

Maîtrise technique

*Diamètre intérieur : 80 à 90 cm Poids : 300 gr minimum*



## Corde

Créativité

*Poids : libre Longueur : proportionnelle à la gymnaste*

## LES GRANDS NOMS DE LA GYMNASTIQUE FRANCAISE :

**Eva Serrano** : 4 fois championne de France absolue, médaille de bronze au cerceau et au ruban aux championnats du Monde 1997, championne d'Europe au cerceau et médaille d'argent au ruban aux championnats d'Europe 2000

**Delphine Ledoux** : championne de France au concours général depuis 2004, finaliste à la corde aux championnats du Monde 2010, finaliste au cerceau et aux massues aux championnats d'Europe 2011

## Le saviez-vous?

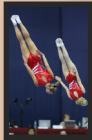
La France organise, en septembre 2011, les championnats du Monde de Gymnastique Rythmique pour les catégories «individuelle» et «ensemble», à Montpellier. Cet événement est qualificatif pour les J.O. de Londres 2012.



Le but de cette discipline olympique est d'enchaîner dix figures différentes en mélangeant les saltos et les vrilles. La maîtrise du corps dans l'espace est essentielle puisque les meilleurs gymnastes peuvent monter à plus de sept mètres de haut.



**Trampoline individuel**  
maîtrise du corps dans l'espace



**Trampoline synchronisé**  
esprit d'équipe

## Le matériel :

Le trampoline actuel s'élève à 1,15 m du sol. Il se présente comme une toile faite de bandes de nylon tressées et reliées à un cadre métallique rectangulaire par 120 ressorts. Ces derniers sont recouverts par un tapis semi-rigide, « le pads », qui assure la sécurité. A chaque extrémité du trampoline, des « banquettes » sont recouvertes de grands tapis.

## Le saviez-vous ?

En 2000 aux J.O. de Sydney, les Russes Alexander Moskalenko et Irina Karavaeva sont devenus les premiers champions olympiques de trampoline. Ils font partie des trampolinistes les plus médaillés avec 5 titres mondiaux en individuel chacun.

## LES GRANDS NOMS DU TRAMPOLINE FRANCAIS :

**Richard Tison** : champion d'Europe individuel 1973, champion du Monde individuel 1974 et 1976

**Lionel Pioline** : champion du Monde individuel 1984 et 1986, vice-champion du Monde par équipe 1982, vice-champion du Monde synchronisé 1986, champion d'Europe individuel 1981

**Nathalie Treil** : 7 fois championne de France individuel, médaille de bronze aux championnats d'Europe 1989 et aux championnats du Monde 1992

**Fabrice Schwertz** : champion d'Europe individuel 1993, vainqueur de la coupe du Monde et des Jeux Mondiaux 1993

**Emmanuel Durand** : champion d'Europe synchronisé 1997, champion du Monde synchronisé 1998, vice-champion du Monde individuel et synchronisé 1996

**David Martin** : deux fois médaille de bronze en individuel aux championnats du Monde, champion du Monde synchronisé 1998, vainqueur de la finale de coupe du Monde 2002, multi-médaillé lors des championnats d'Europe

**Grégoire Pennes** : Vice-champion du Monde synchronisé 2009 et 2010, médaille d'argent en synchronisé aux Jeux Mondiaux 2009 avec Sébastien Martiny, champion d'Europe individuel 2010

La Gymnastique Acrobatique est un savant mélange de pyramides, d'éléments individuels et de chorégraphie. Artistique et acrobatique, cette discipline mixte se pratique en duo, trio ou quatuor. En compétition, on retrouve différentes catégories : le duo masculin, le duo féminin, le trio féminin et le quatuor masculin. Les catégories Elites présentent 3 mouvements : Statique, Dynamique et Combiné.



## LES GRANDS NOMS DE LA GYMNASTIQUE ACROBATIQUE FRANCAISE :



**Dynamique**  
Acrobatie

**Sébastien Soldevila et Emilie Bonnavaud** : champions de France 1994, 1995, 1996, 1997, finalistes aux championnats du Monde et aux championnats d'Europe 1996, finalistes aux championnats du Monde 1997



**Statique**  
Force et Equilibre

**Olivia Bardy et Tiffany Junqua** : championnes de France 2004, 2005, 2006, finalistes aux championnats d'Europe 2006 et 2007, vice-championnes du Monde 12-19 ans en 2006



**Combiné**  
Souplesse, Dynamisme, Chorégraphie

**Christal Dupire, Sarah Lecorre et Maxine Eouzan** : championnes de France 2008, 2009, 2010, finalistes aux championnats du Monde junior 2008, médaille de bronze en dynamique et au concours général aux championnats d'Europe junior 2009, finalistes aux championnats du Monde senior 2010

## Le saviez-vous?

En compétition internationale, la taille du voltigeur est règlementée. Il ne doit pas arriver en dessous du niveau du sternum du porteur. Dans le cas contraire, le groupe est pénalisé. En France, cette règlementation n'est pas en vigueur.

La GAF est une autre discipline olympique de la Fédération. Les gymnastes évoluent sur 4 agrès, le saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol, chacun requérant des aptitudes physiques différentes telles que l'équilibre, la coordination ou la souplesse.



## LES GRANDS NOMS DE LA GYMNASTIQUE FRANÇAISE :



### Saut

Voltige

*2,40m de long, écart entre 0,90 et 1,40m*



### Barres Asymétriques

Dynamisme

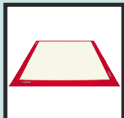
*1,20m de long, 1,35m de haut*



### Poutre

Equilibre

*5m de long, 1,20m de haut, 10cm de large*



### Sol

Acrobatie et Chorégraphie

*12m x 12m*

**Evelyne Le Tourneur-Cordier** : participation aux J.O. 1964 à Tokyo et 1968 à Mexico, participation aux championnats du Monde 1966

**Isabelle Severino** : médaille de bronze aux barres asymétriques aux championnats du Monde 1995, championne d'Europe 2005 au sol

**Ludivine Furnon** : médaille de bronze au sol aux championnats du Monde 1995, championne d'Europe 2000 au sol

**Emilie Le Penne** : championne Olympique 2004 aux barres asymétriques

**Marine Debaue** : championne d'Europe 2005 au concours général

**Youna Dufournet** : médaille de bronze au saut aux championnats du Monde 2009

### Le saviez-vous?

Aux championnats du Monde 1995, la Française Ludivine Furnon décroche la médaille de bronze au sol alors qu'elle n'était au départ que remplaçante dans cette finale.

# Gymnastique Aérobic (Aéro)

La Gymnastique Aérobic consiste en un enchaînement de mouvements complexes et de grande intensité, effectués en musique. L'exercice, d'une durée de 1 minute 45 secondes, contient des mouvements continus, avec des éléments de force et de souplesse. Créativité, équilibre, force, explosivité et dynamisme sont les qualités requises pour pratiquer cette discipline



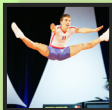
**Force Dynamique**



**Force Statique**



**Souplesse et Equilibre**



**Saut**

## LES GRANDS NOMS DE LA GYMNASTIQUE AÉROBIC FRANÇAISE :

**Grégory Alcan** : vice-champion d'Europe et du Monde en trio 1999, champion d'Europe solo 2003, champion du Monde solo 2004, vice-champion du Monde en groupe 2008

**Xavier Julien** : médaille de bronze aux championnats du Monde solo 1996, vainqueur des Jeux Mondiaux en trio 2001, vice-champion du Monde en groupe 2006 et 2008

**Aurélié Joly** : médaille de bronze aux championnats d'Europe solo 2007 et 2009, championne d'Europe en duo 2007, championne du Monde en duo 2008, vainqueur des Jeux Mondiaux en duo 2009, vice-championne du Monde en duo 2010

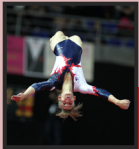
**Julien Chaninet** : champion d'Europe en duo et médaille de bronze en solo 2007, champion du Monde en duo 2008, vainqueur des Jeux Mondiaux en duo 2009, vice-champion du Monde en duo 2010,

**Morgan Jacquemin** : vice-champion d'Europe en trio et en groupe 2007, vice-champion du Monde solo et en groupe 2008, champion du Monde solo 2010

### Le saviez-vous?

Les premiers championnats du Monde de Gymnastique Aérobic furent organisés en France au Palais des Sports Coubertin en 1995. En 2010, Rodez a accueilli cet évènement.

Le Tumbling est une discipline de haut niveau essentiellement acrobatique, qui requiert puissance et dynamisme. Les gymnastes, après une course d'élan, enchaînent saltos et vrilles à une vitesse impressionnante et sont jugés sur l'exécution et la vitesse des figures réalisées.



## Tumbling

Acrobatie, vitesse et explosivité

### Le matériel :

La piste de Tumbling mesure 25 mètres de long pour 2 mètres de large et est constituée de barres en fibres de verre. Une piste d'élan, généralement en bois, la précède. L'aire de réception, en mousse, est de 6 m x 3 m mais les athlètes doivent se réceptionner dans une zone de 3 m x 4 m.

### LES GRANDS NOMS DU TUMBLING FRANCAIS :

- Didier Semmola** : vice-champion du Monde 1986
- Pascal Eouzan** : champion du Monde 1988 et 1990
- Chrystel Robert** : 5 fois championne du Monde et 3 fois championne d'Europe
- Karine Boucher-Lambert** : championne du Monde par équipe 1996, vice-championne du Monde par équipe 1998, Championne d'Europe individuel et par équipe 1998
- Nicolas Fournials** : vice-champion du Monde 2001, vice-champion du Monde par équipe 1999 et 2003, vice-champion d'Europe par équipe 2002
- Yves Tarin** : vice-champion d'Europe individuel et par équipe 2002, vice-champion du Monde par équipe 2003, médaille de bronze aux championnats d'Europe 2004, médaille de bronze par équipe aux championnats du Monde 2005
- Marine Debauxe** : médaille de bronze aux championnats du Monde 2010

### Le saviez-vous?

Pascal Eouzan a été le premier Français à réaliser le Miller en compétition (double arrière tendu avec 3 vrilles) et à créer une figure (l'Eouzan), double arrière tendu jambes décalées.

La Gymnastique Pour Tous est le trait d'union entre toutes les disciplines de la Gymnastique. Elle est ouverte à tout public avec un seul et même objectif, la recherche de plaisir. Dynamique, créative et diversifiée, elle se pratique dans une ambiance détendue. Cette discipline peut aussi être pratiquée en compétition et lors de grandes manifestations internationales telles que la Gymnaestrada ou l'Eurogym.



**Baby Gym**  
Eveil, ludique



**Gym Senior**  
Santé



**Gym Enfant**  
Développement, plaisir



**Gym Adaptée**  
Partage, égalité



**Gym Ado**  
Loisir, détente



**Gym Adulte**  
Echange, bien-être

De la Baby Gym à la Gym Senior, la Gym Pour Tous se pratique dès 2 ans et sans limite d'âge. Elle est conseillée à tous ceux qui souhaitent pratiquer une activité gymnique sans obligation de compétition.



## Cinq bonnes raisons de choisir la Baby Gym dans un club de la FFG

Grandir et s'épanouir tout en développant des aptitudes physiques, c'est l'objectif de la Baby Gym. Elle propose, aux plus jeunes, le plaisir d'une pratique sportive et ludique qui contribue à leur équilibre et à leur développement.

**1- Un lieu adapté à la Baby Gym** : Le gymnase est aménagé pour les enfants et adapté à leur développement psychomoteur. Il devient un véritable terrain de jeux pour sauter, marcher, rouler, jouer, se balancer, imaginer et explorer.

**2- Un encadrement qualifié et certifié** : Les animateurs sont titulaires du diplôme d'Animateur délivré par la FFG. Les clubs affiliés à la FFG sont accompagnés dans la mise en place de leur projet pédagogique et les clubs labellisés Petite Enfance font l'objet d'un contrôle qualité.

**3- Une activité en famille** : Dans les clubs FFG, les parents, les grands-parents ou les nounous sont accueillis à bras ouverts pour participer à la séance de Baby Gym. Ils peuvent également se former grâce au programme simple et convivial «Accompagnateur Baby Gym».

**4- Les plus de la Baby Gym** : La FFG participe au programme officiel «bien manger, bien bouger» pour sensibiliser les jeunes enfants et leurs parents à la prévention contre l'obésité infantile. De plus, le programme Baby Gym, élaboré en collaboration avec des enseignants, facilite l'apprentissage du langage par l'acquisition des bases psychomotrices et de coordination requises.

**5- Retrouvez un club FFG proche de chez vous** : Plus de 1500 clubs dans toute la France, en ville et à la campagne : il y en a forcément un près de chez vous, à trouver sur [www.ffgym.com](http://www.ffgym.com).



## Cinq bonnes raisons de choisir la Gym Senior dans un club de la FFG

La FFG propose aux seniors une gymnastique conviviale et plus douce. Elle conjugue des techniques de danse et de gymnastique : souplesse, coordination, travail au sol, étirements... Une véritable activité d'entretien physique adaptée.

**1- Pour prendre soin de son corps et augmenter son capital santé** : Car la pratique du sport est essentielle pour se maintenir en bonne santé, la FFG propose une gymnastique douce et adaptée.

**2- Pour une pratique facile** : La durée d'une séance est d'environ 60 minutes. Les clubs accueillent les seniors dans leurs structures et mettent à disposition des tapis de sol, des ballons, des élastiques...

**3- Pour sortir du quotidien** : Conviviale et sociale, la Gym Senior permet de rencontrer d'autres pratiquants et de passer des moments de détente en pratiquant une activité physique.

**4- Pour participer à des événements** : Le Tour de France Senior et le Golden Age Gym sont ouverts aux 50 ans et plus. Ces événements permettent de découvrir différents ateliers gymniques et de participer à des échanges internationaux et surtout amicaux.

**5- Pour une pratique labellisée** : La labellisation des clubs passe par leur participation à des journées de sensibilisation avec, au programme, la présentation du Plan d'animation et des pratiques des activités Gym Senior.





Fédération Française de Gymnastique  
7 ter, cour des petites écuries  
75010 Paris

01 48 01 24 48 - [contact@ffgym.fr](mailto:contact@ffgym.fr) - [www.ffgym.com](http://www.ffgym.com)