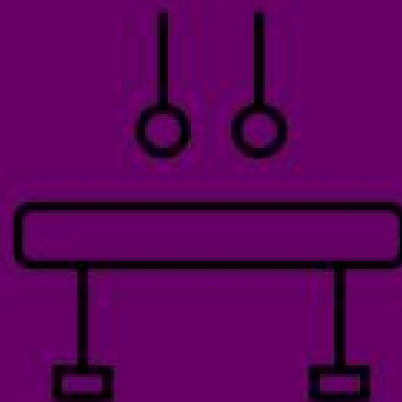


LA GYMNASTIQUE EN UFOLEP

Livret de fonctionnement de l'activité



**MÊME DANS UN SPORT
INDIVIDUEL, GARDEZ
TOUJOURS L'ESPRIT
D'ÉQUIPE**

Ce document a pour but de guider les associations, notamment nouvellement affiliées, dans leur démarches quotidiennes telles que l'administratif UFOLEP, les règlements, les engagements en compétitions, la communication, etc.

N'hésitez pas à nous faire un retour si des questions ne trouvent pas leur réponse ici, ou si des parties ne sont pas assez détaillées.

CNS Gymnastique : cns@ufolepgym.com

SOMMAIRE

[Présentation générale](#)

[Les délégations départementales](#)

[Assurance](#)

[Feuille d'assurance UFOLEP/APAC](#)

[Licences](#)

[Le dispositif Réseau National des Juniors Associations](#)

[Le service civique](#)

[Outils et services](#)

[La gymnastique en UFOLEP](#)

[Informations pratiques](#)

[Délégation départementale et Commission Technique Départementale](#)

[CTR - Commission Technique Régionale](#)

[CNS - Commission Nationale et Sportive](#)

[Communication](#)

[Sites internet](#)

[Facebook](#)

[Newsletter](#)

[Sport passion](#)

[L'éveil moteur à l'Ufolep](#)

[Les rencontres de proximité gymniques à l'Ufolep](#)

[La gymnastique en compétition](#)

[Présentation du découpage géographique](#)

[La brochure \(code de pointage UFOLEP\)](#)

[Présentation des compétitions GAF et GAM](#)

[Le programme](#)

[Les niveaux](#)

[Filières et catégories](#)

[Les compétitions](#)

[Les résultats](#)

[Aide au choix du niveau de compétition](#)

[Féminines : enchaînements types](#)

[Féminines : éléments types \(en début de saison\)](#)

[Féminines : équivalences de niveaux FFG - UFOLEP ?](#)

[Masculins : enchaînements types](#)

[Masculins : éléments types](#)

[Masculins : équivalences de niveaux FFG - UFOLEP ?](#)

[Engagements](#)

[Fonctionnement](#)

[Utilisation du site](#)

[Modalités financières](#)

[Musique](#)

[Contrôle des totaux équipe](#)

[Organiser une compétition](#)

[Formations / parcours d'engagement](#)

[Demande d'équivalence](#)

[Partenariats](#)

[Equipements](#)

[Gymnova](#)

[AGIVA](#)



QUI SOMMES NOUS ?

« 1ère Fédération multisports affinitaire de France, agréée par le Ministère des sports et membre du Comité National Olympique et Sportif Français, l'UFOLEP porte une double identité et une double ambition de fédération multisports et de mouvement d'idées dans la société d'aujourd'hui et de demain »

UNE FÉDÉRATION SPORTIVE ET CITOYENNE

Crée en 1928 au sein de la ligue de l'enseignement, l'UFOLEP développe des projets d'éducation à la pratique sportive et contribue ainsi à la formation d'un citoyen éclairé, engagé et humaniste.

S'appuyant sur un maillage d'associations sportives et comités locaux présents sur **24 867** communes. L'UFOLEP s'appuie sur son réseau de bénévoles et professionnels pour proposer une diversité de pratiques sportives allant du loisir à la compétition. Acteur de l'ESS, l'UFOLEP s'engage pour un sport responsable, éthique et solidaire.



«TOUS LES SPORTS AUTREMENT» LEVIER D'ÉDUCATION POPULAIRE ET SPORTIVE

Notre engagement pour la réduction des inégalités d'accès au sport se traduit par la promotion d'activités sportives, physiques et socioculturelles comme facteurs de bien-être, d'inclusion sociale et d'égalité.

SECTEUR SPORTIF DE LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT



La Ligue de l'enseignement est un mouvement associatif laïque. Elle est née en 1866 et a fait le pari de l'intelligence des citoyens pour accompagner les évolutions de la société et perfectionner la République et la démocratie.

L'objectif ? Que chacun puisse exercer pleinement sa citoyenneté et construire de façon durable une société plus juste, plus libre, plus solidaire.



WWW.UFOLEP.ORG



Une fédération sportive solidaire et citoyenne !

L'UFOLEP propose une double ambition, celle du Sport citoyen et humaniste et celle de l'éducation par le sport.

Elle illustre une vision du sport à dimension sociale et citoyenne pour répondre aux enjeux actuels d'accessibilité, de santé pour tous, de solidarité et d'engagement.

C'est l'ambition d'un sport vecteur de valeurs telles que la solidarité, le fair-play, le civisme, à travers les principes de laïcité et de citoyenneté. L'Ufolep valorise ces thématiques à travers l'organisation des nationaux de la diversité.

L'UFOLEP s'affirme comme un partenaire responsable et lucide des politiques éducatives et sportives des territoires, comme un acteur de l'éducation populaire, de l'économie sociale et d'une société en mouvement vers plus de justice et d'égalité.

L'UFOLEP, fédération sportive alternative, développe des pratiques ludiques et conviviales pour tous, pour un «Mieux vivre ensemble!» Tous les sports Autrement !

Vous trouverez plus de renseignements sur le site internet de la fédération www.ufolep.org

Vous pourrez trouver l'infographie de la page précédente [en cliquant ici](#) -. N'hésitez pas à utiliser ce support si vous souhaitez présenter l'Ufolep dans son ensemble à un de vos interlocuteurs.

Les délégations départementales

Votre délégation départementale est là pour vous guider et vous aider dans vos démarches administratives. Si vous ne les avez pas, retrouvez ses coordonnées [en cliquant ici](#)

L'UFOLEP étant une fédération multisports, les délégations UFOLEP (départementales et/ou régionales) sont présentes sur tous leurs domaines d'activité (chaque sport qu'elle peut proposer, mais également sur le plan social, etc.)

Assurance

Avec les licences, une assurance avec les garanties de base est prévue par l'organisme APAC.

<http://www.apac-assurances.org/>

Avec le futur numéro d'affiliation, une demande d'accès à la plateforme APAC pourra être faite sur leur site.

Une fiche diagnostique de l'association doit être remplie. Elle sera à mettre à jour une fois par an au moment de la réaffiliation.

En cas d'accident, vous pourrez trouver sur votre espace APAC les fiches de déclaration d'accident.

Feuille d'assurance UFOLEP/APAC

Chaque club est tenu de présenter et faire signer le formulaire d'assurance comprenant *l'assurance de base* et les assurances complémentaires (option payante). Il est indispensable d'avoir fait signer à chaque licencié UFOLEP cette feuille.

Licences

Le site internet www.affiligue.org permet de gérer ses licenciés UFOLEP.

Les codes d'accès sont à demander à votre délégation départementale.

Chaque licencié peut détenir sa licence au format numérique (PDF) notamment les officiels (juges), les entraîneurs ou les gymnastes. Elles peuvent alors être présentées lors des compétitions.

Le dispositif Réseau National des Juniors Associations

En suivant - [ce lien](#) - vous trouverez une guide d'aide à la création d'une junior association. Une junior association est une association qui est dirigée par des bénévoles de 11 à 18 ans. N'hésitez pas à faire connaître l'existence de ce dispositif à des jeunes qui seraient susceptibles d'être intéressés.

Jennifer Arreteau, membre de la direction technique nationale de l'Ufolep est disponible pour les accompagner dans la création d'une junior association 01.43.58.97.71.

Le service civique

Le Service Civique permet aux jeunes âgés de 16 à 25 ans, élargi à 30 ans aux jeunes en situation de handicap, qui le souhaitent d'effectuer une mission d'intérêt général dans un des neuf domaines d'interventions reconnus prioritaires pour la nation : solidarité, santé, éducation pour tous, culture et loisirs, **sport**, environnement, mémoire et citoyenneté, développement international et action humanitaire, ou intervention d'urgence en cas de crise.

Le Service Civique ne permet pas seulement de pousser les jeunes à s'engager, et à trouver leur projet de vie, il offre également la possibilité de lancer de nouveaux projets, de donner plus d'ampleur et un nouveau souffle tant aux actions menées qu'au tuteur qui guideront les volontaires. En effet, ces volontaires porteront un regard entièrement neuf sur l'organisme. Par le biais des jeunes volontaires en Service Civique, les idées et les valeurs portées par votre association connaissent une nouvelle diffusion qui ne nécessite rien de plus qu'un engagement citoyen de part et d'autre.

En tant qu'organisme à but non lucratif, accueillir un volontaire permet de donner plus d'ampleur à vos actions, de lancer de nouveaux projets, tout en offrant un meilleur service à vos publics cibles. La présence de jeunes volontaires, avec leurs idées, leurs expériences, leur enthousiasme, est l'occasion de réfléchir à vos actions, votre organisation, mais aussi un bon moyen de redynamiser votre réseau de bénévoles et de faire connaître vos actions et vos valeurs au-delà de vos cercles habituels. Les volontaires accueillis aujourd'hui seront, pour beaucoup, les bénévoles, salariés et soutiens de demain.

En vous affiliant à l'UFOLEP vous bénéficiez de l'agrément du service civique et d'un accompagnement à la mise en œuvre de votre projet (aide à la rédaction de la fiche mission, suivi du volontaire).

De plus, dans le cadre du grand programme volontaire tout terrain (VTT) au sein de la fédération, le volontaire pourra disposer de formations spécifiques et d'un rassemblement avec les autres jeunes pour échanger et s'informer sur la fédération, ses missions et ses valeurs.

Vous pourrez trouver plus d'informations sur le grand programme volontaire tout terrain à l'adresse suivante :

[Grand programme VTT](#)

Outils et services

Votre affiliation à l'Ufolep vous donne droit à plusieurs outils et services listés ci-dessous :

- Dématérialisation des procédures ([affiliation, adhésion...](#))
- Adhésion au [CNEA](#), le syndicat des employeurs associatifs
- Exonération des frais et procédure [SACEM / SPRE](#)
- Accès à un [centre de ressources / Guide asso](#) en ligne pour gérer son association
- Obtention de l'Agrément Jeunesse et Sport pour les demandes d'affiliation

- Accès à des cycle de formations – webinaires (ex : Réseaux sociaux, Google Analytics, PAO, référencement)
- [Engagement et paiement en ligne](#) pour ses évènements sportifs
- Accès à des logiciels de comptabilité et de Crowdfunding : [HelloAsso](#) et [Basicompta](#)
- [Accès à une plateforme](#) d'outils et supports de communication personnalisables (visuels gymniques disponibles)

La gymnastique en UFOLEP

Informations pratiques

Vous pouvez retrouver les personnes contacts de chaque échelon et leurs coordonnées - [lien](#) -

Délégation départementale et Commission Technique Départementale

Comme indiqué ci-dessus, la délégation départementale sera là pour vous accompagner dans l'affiliation ainsi que dans l'administratif en général (dossier d'affiliation, licences sous Affiligue, assurance APAC, etc.)

En plus de la délégation départementale UFOLEP, une Commission Technique Départementale est présente. A l'inverse de la délégation qui supervise les activités UFOLEP (au sens large) de son secteur, les Commissions Techniques sont dédiées au sport qu'elles représentent. Vous aurez donc un intervenant plus "technique" (engagements, règlement, etc.)

A noter que le délégué départemental est de toute façon en liaison avec ses CTD et peut donc faire le relais si nécessaire.

CTR - Commission Technique Régionale

Comme pour les CTD à l'échelon départemental, il existe pour chaque "région" une CTR.

CNS - Commission Nationale et Sportive

Une commission est chargée de l'organisation et du développement de la gymnastique artistique en UFOLEP. Vous pouvez la contacter sur l'adresse : cns@ufolepgym.com

Elle est composée de :

Florence DUFRAISE-LEVADOUX dufraiselevadoux@free.fr co-responsable CNS responsable groupe 4	Sébastien DESMOTS sdesmots@gmail.com co-responsable CNS responsable communication responsable des juges masculins	Prescilla EMAILLE prescillaemaille@gmail.com responsable trampoline
Christalle GUARINI responsable groupe 1 responsable des juges féminins	Anne-Sophie DOZON responsable groupe 2	Christelle MARION responsable groupe 3

Communication

Sites internet

www.ufolepgym.com

Il s'agit du site principal dédié à toute l'activité gymnastique et trampoline. Vous y trouverez notamment :

- les résultats des compétitions,
- les informations nationales,
- les documents de compétition,
- la brochure, et les modifications/précisions s'y rapportant, ainsi que les réunions des juges.

clubs.ufolepgym.com

Il s'agit du site dédié aux clubs et aux juges. Vous y aurez la possibilité de :

- créer vos équipes et les engager sur chaque compétition,
- gérer vos juges et les engager sur chaque compétition, avoir un historique des jugements,
- télécharger les dossiers de compétitions.

Il est nécessaire que chaque personne intervenant sur ces tâches s'y crée rapidement un compte.

jugement.ufolepgym.com

Site dédié au jugement UFOLEP avec les résultats d'examen, les documents utiles, etc.

Facebook

[Le facebook de l'Ufolep gym nationale](#)

Il permet de suivre l'actualité de la gymnastique et du trampoline. Les temps forts de la saison y sont rappelés (dérogations, engagements, formations, compétitions).

[Le facebook de l'Ufolep nationale](#)

Newsletter

Une newsletter aux associations Ufolep est envoyée 3 fois par an. Si vous acceptez de recevoir des informations de la fédération lors de votre affiliation vous recevrez cette newsletter sans avoir de démarche à faire.

Sport passion

L'éveil moteur à l'Ufolep

Présentation des supports pédagogiques et lien vers formation [*...À venir pour le premier semestre 2019-2020 ...*]

Les rencontres de proximité gymniques à l'Ufolep

Création d'un guide des rencontres de proximité gymniques à l'Ufolep à l'oeuvre [*...À venir pour le premier semestre 2019-2020...*]

La gymnastique en compétition

Présentation du découpage géographique

Les clubs sont présents sur toute la France, et ils sont répartis :

- par départements bien sur
- par inter-départements ensuite (pas de lien avec les régions administratives)
- et enfin par groupe (4 au total)



La brochure (code de pointage UFOLEP)

Elle est en téléchargement à tout moment sur le site ufolepgym ou ici - [lien](#) -

Elle est commune GAF et GAM, à part sur les agrès qui sont propre à chaque entité.

Si modifications il y a, elles paraissent en début de saison (septembre ou octobre en général).

La CNS essaie de ne faire des modifications que tous les deux ans pour permettre une meilleure stabilité.

Les seuls documents officiels avec la brochure sont :

- les réunions de juges, à consulter sur le site ufolepgym
- les parutions Cont@ct, que vous pouvez retrouver sur ufolepgym dès que cela concerne la gymnastique. Le cont@ct est la newsletter générale de l'Ufolep. Elle est envoyée aux comités départementaux qui peuvent le retourner ensuite aux associations.

Présentation des compétitions GAF et GAM

Tout d'abord, les compétitions sont organisées par des clubs supports, parfois aidés de leur département ou des clubs proches.

Pour toutes les compétitions UFOLEP, l'entrée est libre et gratuite !

Sur la plupart de nos compétitions, les salles d'échauffement ne sont qu'articulaire et les gymnastes disposent entre 3 et 5 minutes sur chaque agrès, suivant les catégories et les compétitions.

Sur certaines compétitions, le matériel peut être composé de tapis gonflables, mais aussi d'un praticable gonflable.

Tout ceci peut varier et sera indiqué sur le dossier de compétition.

Le programme

L'ensemble des gymnastes réalisent leurs enchaînements d'après un programme libre.

Ils ont la possibilité de faire avec leurs capacités, mais avec l'objectif pour avoir une note maximale de :

- réaliser un nombre suffisant d'éléments de leur niveau pour obtenir une note de difficulté (plafonnée sur chaque niveau)
- réaliser les 4 ou 5 exigences demandées pour chaque niveau et éventuellement le bonus.

Les niveaux

Chez les féminines, les gymnastes sont réparties sur 8 niveaux.

Pour les masculins, ils le sont sur 6 niveaux.

Dans les deux cas, le niveau 1 est le plus difficile.

Filières et catégories

Dans chacun de ces niveaux, il existe des catégories d'âges réparties en 2 filières :

- filière jeunes, qui s'adresse principalement aux gymnastes de moins de 11 ans. Pour permettre aux clubs, notamment les plus petits, de faire en fonction de leur effectif, les catégories ont parfois été élargies (7-14 ans par exemple) et permettent d'y retrouver des gymnastes de plus de 11 ans. Attention néanmoins à bien lire la brochure page 2 expliquant les règles de constitution des équipes.
- filière nationale, qui s'adresse à tou(te)s les gymnastes de plus de 11 ans.
Aucun(e) gymnaste de moins de 11 ans n'y est autorisé(e)

A noter qu'aucun sous-classement ou sur-classement d'âge n'est autorisé en UFOLEP. Les catégories sont normalement suffisamment larges.

Les compétitions

La brochure, ainsi que les compétitions, est prévue pour de la compétition par équipe.

Les individuel(le)s n'existent dans le règlement que pour les derniers niveaux : niveaux 1 et 2.

Dans quasiment toutes les compétitions, un palmarès individuel(le)s existe, qui découle de la compétition par équipe. Les trois premiers individuels sont d'ailleurs souvent appelés, et même récompensés, mais cela est propre à chaque échelon

Beaucoup de régions permettent aux individuel(le)s de tous niveaux de faire de la compétition malgré tout

Les gymnastes ont 3 à 4 compétitions au maximum dans l'année.

Pour la filière "jeunes", il y a 3 échelons :

- Départementaux
- Inter départementaux

- Finale de groupe (4 groupes)

Il y a donc 4 équipes en France (1 par groupe) qui sont déclarées championnes dans une catégorie et un niveau donné (N7 7-10 par exemple).

Pour la filière nationale, il y a 4 échelons :

- Départementaux
- Inter départementaux
- Demi-finales (4 groupes)
- Finales nationales (communément appelé championnat de France UFOLEP)

La participation dès le premier échelon est obligatoire pour chaque équipe, et dans certains départements il y a même des quotas de qualification dès le premier échelon.

Les résultats

Tous les résultats des compétitions UFOLEP se trouvent sur le site www.ufolepgym.com

En général, les résultats y sont déposés sous 48h, mais cela peut varier d'autant que les organisateurs sont bénévoles, tout comme le webmaster, et que les rangements après-compétition peuvent être longs et éprouvants.

Aide au choix du niveau de compétition

La plus grande difficulté pour un club arrivant en UFOLEP est de savoir où s'engager !

Il est important de comprendre que la grande majorité des équipes ne se sous engagent pas. Il n'est pas nécessaire de maîtriser totalement un niveau en ayant le contrat maximal pour s'y engager.

D'ailleurs des règles sont mises en place par la CNS pour obliger les équipes à être dans un niveau qui garantit une égalité sur les compétitions :

- obligation de monter suivant le total point réalisé en finale
- obligation de monter pour un total point à 90% lors des phases départementales
- possibilité pour les départements et/ou les régions de repositionner une équipe

Afin de vous aider, voici un tableau indiquant les éléments en cours d'acquisition ou acquis suivant les niveaux et les agrès. Bien sur la liste n'est qu'une base pour vous guider.

Féminines : enchaînements types

N8	Saut	1m - lune plat dos tremplin
	Asym	Renversement prise d'élan 1/2t dégagé, monter BS balancer avant balancer Arr sortie par balancer arr
	Poutre	Entrée à l'appui, ATR 1 jbe, Saut extension Saut en progression 1/2t sortie saut extension
	Sol	Roulade avant ecart roulade avant, roue pied pied roulade arr, Saut de chat saut extension, Pont
N7	Saut	1m20 : lune trampoline
	Asym	Traction Renversement tour ar, monter barre sup, balancer avant balancer arr sortie sur balancer ar
	Poutre	Entrée équerre, roue ou ATR 2 jambes, saut de chat saut extension, ½ t sur un pied sortie rondade
	Sol	Souplesse ar, ATR roulé roue, saut ciseau saut extension, ATR roulade ar roulade ar écart
N6	Saut	1m20 : lune tremplin
	Asym	traction renversement tour ar pose de pied balancer av balancer ar sortie salto
	Poutre	roue ou souplesse ar, saut de chat saut ciseau, ½ t sur un pied sortie saut de main
	Sol	Rondade flip ou saut de main rondade, ATR roulé roulade av placement de dos, Saut ciseau cosaque, pivot
N5	Saut	1m20 : belle lune tremplin
	Asym	oscillation 1/2t tour ar pose pied bascule BS balancer av balancer arr sortie salto
	Poutre	Entrée accroupi, roue, saut ciseau saut groupé, pivot sortie salto
	Sol	Rondade flip, saut ciseau saut écart, pivot, saut de main 1 pied saut de main 2 pieds
N4	Saut	lune vrille trampoline / tsukahara trampoline
	Asym	Bascule tour circulaire bascule filé balancer arr sortie salto
	Poutre	entrée arabesque, roue, saut cosaque saut ciseau, pivot souplesse av sortie salto
	Sol	rondade flip salto groupé, pivot 1t1/2, grand jeté cosaque, saut de main 1 pied 2 pieds, saut de chat tour
N3	Saut	lune vrille tremplin / tsukahara trampoline
	Asym	bascule pose de pied retrait bascule tour circulaire bascule sortie salto
	Poutre	flip, saut ecart saut cosaque, pivot, roue pied pied salto
	Sol	rondade flip salto tendu, changement de jambe cosaque, double valse, saut de main salto
N2	Saut	Tsukahara groupé
	Asym	bascule tour d'appui libre bascule pose de pied bascule grand reta, ATR sortie salto tendu
	Poutre	roue rondade, saut changement de jambe cosaque, souplesse avant pivot sortie facial
	Sol	salto salto, saut changement cosaque, rondade flip vrille, double tour

N1	Saut	Tsukahara carpé / Yurchenko / lune salto avant
	Asym	bascule passement filé bascule contre mouvement bascule ATR soleil sortie tendue
	Poutre	souplesse flip, saut changement de jambe saut cosaque, salto avant pivot, rondade salto
	Sol	rondade flip vrille et demi, salto avant décalé rondade flip salto, saut de main tendu, gogean, saut changement cosaque

Féminines : éléments types (en début de saison)

GAF	SAUT		BARRES ASYMÉTRIQUES		
	Niveau	en cours d'acquisition	acquis	en cours d'acquisition	acquis
	N8			prise d'élan petit balancer	
	N7			tour arr balancer	
	N6			sortie salto	
	N5			bascule	
	N4			tour libre grand reta	bascule
	N3			ATR ou lâcher	
	N2			Soleil	
	N1			passement filé	

GAF	POUTRE		SOL		
	Niveau	en cours d'acquisition	acquis	en cours d'acquisition	acquis
	N8			roue ATR	roulade
	N7			rondade	
	N6			rondade flip saut de main en liaison	saut de main
	N5			rondade flip salto saut de main salto	rondade flip salto avant
	N4			rondade flip salto tendu saut de main salto	rondade flip salto saut de main 1 pied 2 pieds
	N3			vrille tendu avant	rondade flip salto tendu saut de main salto
	N2			série à 2 salti	½ vrille ar

			vrille ar et avant	
N1			double vrille ar	vrille et demi ar

Féminines : équivalences de niveaux FFG - UFOLEP ?

Essayer de lister les niveaux FFG en indiquant vers quels niveaux UFOLEP cela correspondre.

Masculins : enchaînements types

N6	Sol	saut extension - roulade avant groupée - saut extension demi-tour - roulade arrière groupée - roulade arrière écart - écrasement facial - placement de dos groupé - fente ATR fente
	Arçons	départ cuir transport jambes serrées - balancés faciaux - engagé engagé - balancés dorsaux - dégagé dégagé - sortie par repoussé avec quart-tour
	Anneaux	montée à l'appui avec aide - maintien droit - équerre groupée - descente avant - chandelle - prise d'élan - balancé arrière - balancé avant - sortie ar simple
	Saut	lune plat dos avec tremplin
	Parallèles	sauter puis balancé brachial - établissement avant par siège écart - maintien droit - équerre groupée - siège écart - prise d'élan - balancé arrière - balancé av - sortie ar
	Fixe	Montée à l'appui avec aide - tour d'appui arrière jambes tendues - filé - balancé arrière - balancé avant - demi-tour - balancés - sortie arrière simple épaules au-dessus
N5	Sol	salto avant groupé - roulade avant élevée - saut extension demi-tour - grand écart - placement de dos - roue - rondade - flip arrière
	Arçons	transport cavalier - cercle 180° - dégagé dégagé - ciseau avant - engagé dégagé engagé dégagé - sortie par demi-cercle
	Anneaux	simultané avec aide - équerre jambes tendues - placement de dos tenu - chandelle - dislocation arrière - balancés - sortie par rotation arrière corps tendu
	Saut	lune 1m20 avec tremplin
	Parallèles	balancés brachiaux - rétablissement avant au siège écart - équerre tendue - balancés à l'horizontale - sortie arrière au-dessus de l'horizontale
	Fixe	montée par enroulé - tour d'appui arrière corps tendu - filé - balancés à l'horizontale - demi-tour - sortie arrière simple épaules au-dessus
N4	Sol	saut de mains / saut de mains - roulade arrière ATR - salto avant groupé - saut tour et demi - ATR demi-tour - rondade flip flip
	Arçons	ciseau avant - ciseau avant sauté - cercles - transport cercle - sortie par franchissement costal
	Anneaux	simultané - équerre jambes tendues - ATR bras fléchis - dislocation avant - dislocation arrière - sortie par salto arrière tendu
	Saut	lune vrille avec tremplin / tsukahara avec trampoline
	Parallèles	bascule - équerre jambes tendues - du brachial rétablissement arrière - élan à l'ATR tenu - sortie salto arrière groupé (en bout de barres ou sur le côté)
	Fixe	bascule - rétablissement arrière - tour d'appui arrière libre - soleil - demi-tour - sortie par salto arrière tendu
N3	Sol	sauts de mains salto avant tendu - cercle 540° - ATR valse complète - salto avant demi vrille - rondade flip salto arrière tendu
	Arçons	ciseau arrière - ciseau avant - cercles - transport cercle - cercle demi-tour (costal allemand, K18 ou tchèque) - sortie berline
	Anneaux	bascule - équerre jambes tendues - monter en force à l'ATR tenu - descente lune - planche dorsale - dislocation arrière - sortie salto arrière demi vrille

	Saut	tsukahara avec tremplin / lune salto avec trampoline
	Parallèles	bascule - Moy - du brachial rétablissement avant - élan à l'ATR tenu - monter en force à l'ATR tenu - sortie salto arrière tendu (en bout de barres ou sur le côté)
	Fixe	lâcher coupé écart - bascule - rétablissement arrière - passe-fil - lune - lune demi tour - soleil - sortie salto arrière tendu
N2	Sol	saut de mains salto avant tendu demi-vrille - salto avant tendu - cercles russe - monter en force à l'ATR tenu - rondade flip salto arrière tendu vrille
	Arçons	cercles - tchèque - transport cercle - ciseau avant - ciseau avant sauté avec demi tour - cercle transversal - sortie en facial russe + berline
	Anneaux	bascule équerre - monter en force bras tendus à l'ATR tenu - descente lune - planche dorsale - dislocation arrière épaules au-dessus des anneaux - sortie double salto arrière
	Saut	tsukahara tendu avec tremplin / lune salto avant groupé avec tremplin
	Parallèles	bascule - Moy à l'appui - salto arrière à l'appui brachial - du brachial coupé écart avant - équerre jambes tendues - monter en force bras tendus à l'ATR tenu - sortie salto avant demi vrille
	Fixe	lâcher Voronin - bascule - passe-fil - soleil - soleil demi tour - lune - lune demi tour - sortie double salto arrière groupé
N1	Sol	salto avant tendu salto avant vrille - cercles russe - équerre verticale - rondade double salto arrière groupé - rondade flip salto arrière tendu double vrille
	Arçons	cercles - transport cercle - cercle transversal - transport transversal - double ciseau avant - tchèque - sortie par l'ATR
	Anneaux	bascule équerre - rétablissement arrière croix - planche faciale - monter en force bras tendus à l'ATR tenu - soleil - sortie double salto arrière avec vrille
	Saut	tsukahara vrille / Yurchenko groupé ou tendu / lune salto avant demi
	Parallèles	salto arrière en suspension à l'appui - monter en force bras tendus à l'ATR tenu - Healy - grand tour Kenmotsu - du brachial rétablissement arrière à l'ATR - sortie double salto arrière groupé
	Fixe	lâcher - soleil - soleil demi tour - lune - demi Kenmotsu - Adler - lune demi tour - Stalder - sortie double salto arrière

Masculins : éléments types

GAM	SOL		CHEVAL D'ARÇONS	
	en cours d'acquisition	acquis	en cours d'acquisition	acquis
N6				engager 1 jambe dégager 1 jambe
N5			ciseau avant cercle 360°	faux ciseau cercle 180°
N4			ciseau arrière plusieurs cercles	ciseau avant cercle 360°

N3			cercles transversaux tchèque ou stockli	plusieurs cercles ciseaux av et ar
N2			transports transversaux	double ciseau tchèque ou stockli
N1			cercle sur un arçon	transports complets

GAM	ANNEAUX		SAUT	
	en cours d'acquisition	acquis	en cours d'acquisition	acquis
N6				
N5				
N4				
N3				
N2				
N1				

GAM	BARRES PARALLÈLES		BARRE FIXE	
	en cours d'acquisition	acquis	en cours d'acquisition	acquis
N6				
N5				
N4				
N3				
N2				
N1				

Masculins : équivalences de niveaux FFG - UFOLEP ?

Essayer de lister les niveaux FFG en indiquant vers quels niveaux UFOLEP cela correspond.

Engagements

Fonctionnement

Les engagements se font en plusieurs temps :

- pour fin novembre, un tableau régional permet de lister les équipes engagées pour chaque club. Aucun nom n'est alors à fournir.

- durant le mois de décembre ou début janvier, les clubs créent leurs équipes sur le site des clubs : clubs.ufolepgym.com

- au plus tard 15 jours avant chaque compétition, les équipes devront être engagées sur la compétition en question. Opération à renouveler à chaque compétition au cours de la saison.

Les engagements juges sont à faire au même moment !

Utilisation du site

Procédure rapide sur création compet + rattachement espace club + création équipe + engagements

Retrouvez l'aide complète - [lien](#) -

Modalités financières

Le fonctionnement "normal" est de ne payer les droits d'engagement que de l'équipe accédant à la finale.

Mais la plupart des régions ont adopté un système de droits d'engagements départementaux ou régionaux qui couvrent bien entendu toute la saison.

Prenez contact avec votre département pour connaître les modalités et les tarifs exacts.

Musique

Les équipes féminines devront présenter un CD pour l'équipe.

Les musiques doivent respecter la durée, en relation avec le niveau de l'équipe.

Contrôle des totaux équipe

Des tests ont été réalisés pour faire valider par les entraîneurs les totaux équipes. Sur quasiment tous les cas, ce sont les entraîneurs qui avaient faux.

La grande majorité des organisateurs utilisent désormais la double saisie, ce qui permet une fiabilité des résultats à 99%.

Le contrôle des totaux n'est donc plus utilisé.

Organiser une compétition

Pour organiser une compétition, il vous faut prendre contact avec votre comité départemental.

Si vous êtes intéressés pour organiser une compétition, il existe des documents pour vous aider en plus de votre Commission Technique :

- un document d'aide à l'organisation d'une compétition (Ile de France)
- le cahier des charges des compétitions nationales (demi-finales, finales jeunes, finales nationales)

Formations / parcours d'engagement

Le plan national de formation est actuellement en construction.

En attendant les offres de formations pour la saison 2019/2020 sont disponibles [ici](#). Pour les formations PSC1 et secourisme rapprochez vous de votre comité départemental.

Demande d'équivalence

Si vous disposez de personnes déjà juges dans une autre fédération, il est possible de faire une demande de RICA via votre département.

Il sera demandé quelque soit le niveau, de participer partiellement à la formation BF1 présentant l'UFOLEP ainsi que la brochure.

A noter que pour un diplôme de deuxième ou troisième niveau, le diplôme de secouriste sera obligatoire.

Partenariats

Voici la liste des partenaires UFOLEP qui nous suivent sur l'activité gymnastique artistique.

Equipements

Gymnova

Créée en 1978, la société GYMNOVA, fabricant d'équipements sportifs dédiés à la gymnastique, partage depuis plusieurs années des valeurs communes avec celles véhiculées par l'UFOLEP notamment la passion de la gymnastique dans le respect de l'intégrité physique des gymnastes.

Aujourd'hui, l'entreprise spécialiste dans son domaine distribue plus de 800 produits à travers le monde et équipe les plus grands événements gymniques internationaux.

GYMNOVA est le fournisseur officiel des événements nationaux de l'UFOLEP en mettant à sa disposition un plateau complet mixte par finale nationale. GYMNOVA est susceptible de proposer des offres ponctuelles à destination de nos clubs Ufolep. Ces offres seront relayées sur les canaux de communication Ufolep (facebook de l'Ufolep gym, site de l'Ufolep gym, newsletter contact).

Nous vous invitons à vous rapprocher de votre référent commercial territorial à l'aide du lien suivant :

<https://shop.gymnova.com/fr/nos-commerciaux>

AGIVA

Depuis plusieurs décennies, la société AGIVA/JUSTOGYM est spécialisée dans la création, conception et production de justaucorps, vêtements et accessoires de gymnastique artistique.

Partenaire de l'UFOLEP, la société soutient l'organisation des compétitions, notamment en fournissant du matériel textile à destination des officiels durant les finales nationales. Disponible et toujours à l'écoute des associations Ufolep, AGIVA offre la possibilité à votre club de personnaliser les tenues tout en assurant un suivi sur plusieurs années. L'équipementier vous offre les frais de port à partir de 90€ d'achat. Des jeux concours et promotions ponctuelles seront proposés au cours de l'année (relayés sur les canaux de communication Ufolep).

N'hésitez pas à les rencontrer lors de nos manifestations nationales, ou rendez-vous directement sur leur site internet : <https://www.justogym.com/> ou sur leur [page Facebook](#). Le commercial est également disponible par téléphone au 06.67.27.38.96.