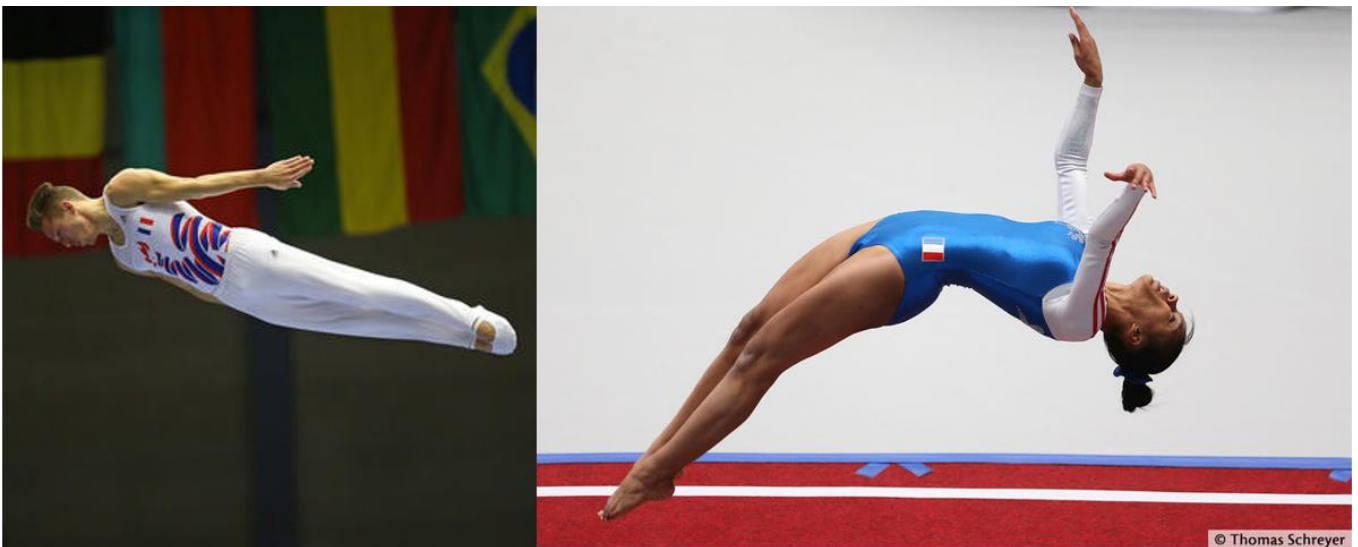


TRAMPOLINE et TUMBLING

Programme Accession Sportif

- Orientations techniques
- Clubs formateurs : Objectif 2024-2028
- Préconisations pour les clubs formateurs – D.R.A



Orientations techniques

Depuis la saison 2013-2014, un certain nombre d'évolutions ont été progressivement introduites dans les programmes nationaux.

L'impulsion compétitive (cf. brochure technique et lettre FFGym base documentaire compétition TR/TU) :

✓ L'évolution des programmes compétitifs :

En Trampoline : Mise en place de bonifications issues des tendances observées sur les compétitions internationales majeures dans ces tranches d'âges (Compétitions Mondiales par Groupe Age) = il s'agit là d'une mesure incitative.

En Tumbling : Une révision complète du programme compétitif pour les années d'âge 11-12 ans et 13-14 ans a été effectuée. Le point de départ de la réflexion a été le modèle de performance avec 4 axes mis en évidence que sont la vitesse, l'acrobatie, l'exécution et les séries.

✓ L'évolution du calendrier compétitif national :

Les compétitions nationales, à partir de la saison 2018/2019, constituent deux temps de revue des effectifs.

- Masters en octobre,
- Championnats de France début juin.

Cette nouvelle organisation compétitive a été accompagnée d'une facilitation du parcours des gymnastes vers le haut niveau d'une année sur l'autre au profit d'une progression technique (dynamique de sélection / cf. Lettre FFGym Trampoline - Tumbling)

Objectifs :

- *Orienter la progression des jeunes / guider les entraîneurs*
- *Mesurer la progression en compétition nationale tous les 6 mois (Outil : suivi de performance partagé)*
- *Encourager, soutenir la permanence de l'entraînement*

L'impulsion d'Evaluation / détection :

✓ Le Programme National d'Evaluation (PNE)

Le P.N.E correspond au point de départ du processus d'identification et d'accompagnement des jeunes talents en Trampoline et Tumbling. Il constitue une étape incontournable pour espérer accéder au collectif du P.A.S et à toute action nationale. C'est aussi, la porte d'entrée dans le haut niveau.

Le P.N.E est un programme ouvert et identique de 11 à 14 ans qui permet aisément de mesurer la progression d'une année sur l'autre. Il comporte une forte valeur pédagogique et peut donc être un guide pour l'entraîneur, les critères d'évaluation étant en lien étroit avec le code de pointage et les exigences d'une réalisation technique appropriée.

En Trampoline, le P.N.E comprend 4 compartiments de la performance

- Technique de base,
- Répertoire acrobatique,
- Séries,
- Physique / souplesse.

La mise en place de seuils de performance depuis 2017 permet de définir le niveau plancher d'accèsion au collectif P.A.S ou collectif P.A.S élargi.

En Tumbling, il comprend 3 compartiments de la performance

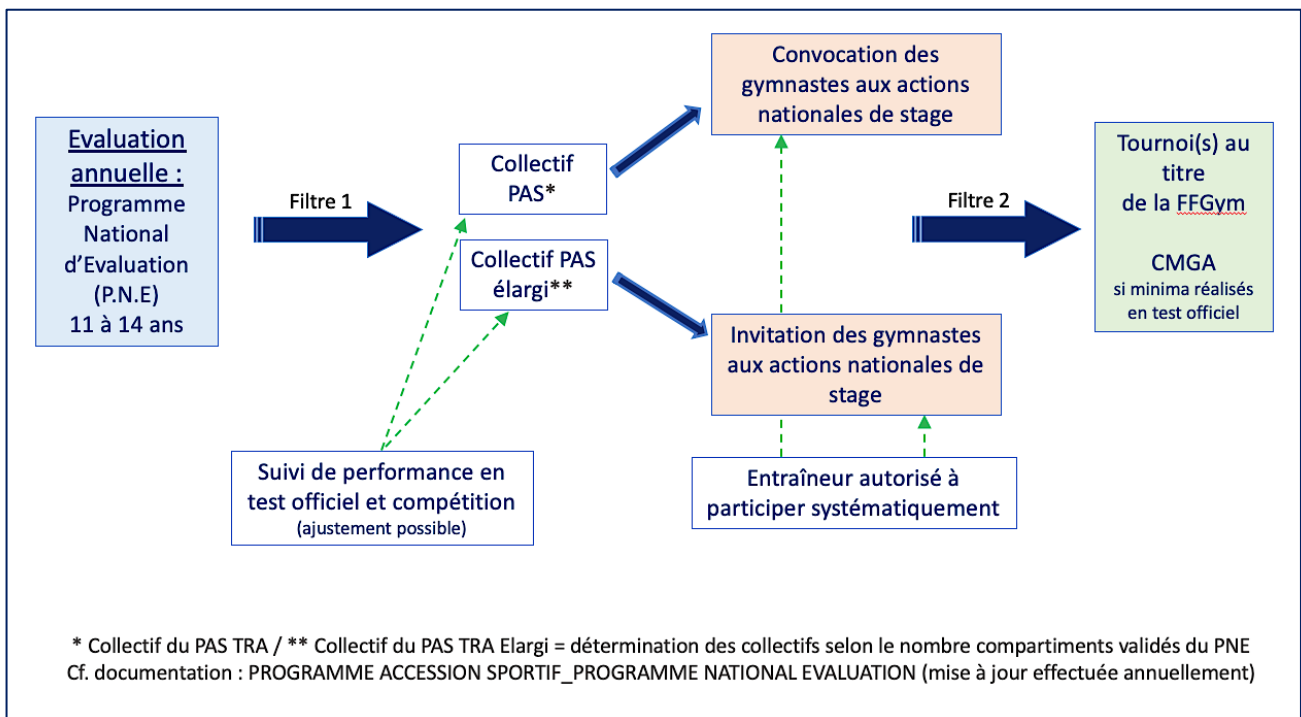
- Technique de base :
 - Eléments isolés,
 - Séries courtes,
 - Séries longues.
- Acrobatie :
 - Sur piste,
 - Au Trampoline.
- Physique / Souplesse.

Les seuils de performance seront progressivement introduits.

Lien vers le téléchargement des documents complets (généralités, contenus et barèmes) :

https://moncompte.ffgym.fr/Haut_niveau/Base_documentaire/Trampoline_Tumbling

✓ La dynamique du collectif PAS



Clubs formateurs : objectif 2024/2028

Le club formateur, critères d'accès et de maintien dans le dispositif

- ✓ **Au niveau du club :**
 - Accompagne l'entraîneur et les gymnastes dans leur progression en mettant à disposition les moyens nécessaires
 - Volume horaire suffisant,
 - Matériel et espace adaptés pour une préparation vers le haut niveau sécuritaire,
 - Recherche d'aménagement scolaire,
 - Encadrement médical de proximité.
- ✓ **Au niveau de l'entraîneur :**
 - Impliqué dans la recherche de performance,
 - Investi dans les actions d'accompagnement régional et par la Direction Technique Nationale :
 - Actions de formation (FPC) / informations (Réunion analyses partagées),
 - Actions d'évaluations,
 - Stages.
- ✓ **Au niveau des gymnastes :**
 - Tranche d'âge 11-14 ans ciblée concourant en filière Élite 11-12 ans ou 13-14 ans,
 - Participant à l'action annuelle d'Évaluation/Détection PNE et aux actions nationales de stages ainsi au camp d'été national si titulaire du collectif P.A.S ou invité.



En Trampoline, en l'absence de structure nationale, le club formateur prépare des gymnastes sur l'ensemble de la filière, depuis les collectifs P.A.S jusqu'aux équipes de France. Cette nouvelle organisation a débuté le 1^{er} septembre 2018.

Liste des clubs formateurs 2018/2020

En Trampoline

Région	Club formateur TR	Entraîneurs
Bretagne	Vannes Trampoline	Maxime LE GALLO
Grand est	Metz Gym	Edgar HEDIN
PACA	EGT Seynoise	Brigitte CHARPY
PACA	OAJLP Antibes	Maxime DELZANGLES
PACA	GG Allauch	Fabien MARANDEL
Ile de France	CSM Le Pecq	Marlène CONTE
Ile de France	Bois Colombes 92	Joëlle VALLEZ
Ile de France	AT Sevrans	Cyril CLOUD
Auvergne Rhône Alpes	US Chamalières	Christophe BRAVARD
Auvergne Rhône Alpes	CISAG Oullins	Stéphanie et Florent DUBOST
La réunion	Trampogym Saint Paul	Emilie MEZONNET
Occitanie	CT Gym Toulouse	Gaëlle ROBERT
Occitanie	Gym Club Ruthénois	Mathilde BARREY
Hauts de France	AM Arques	Jeremy PIECHOWIAK

En Tumbling

Région	Club formateur TU	Entraîneurs
Bretagne	CPB Rennes	Yves TARIN
Grand est	Metz Gym	Valentin POTAPENKO
Auvergne Rhône Alpes	US Chamalières	Laure BRAVARD
Ile de France	USM Clayes sous-bois	René EBAMI
Pays de Loire	Acro Sarthe Le Mans	Thomas PREVOT Romuald et Virginie ABADIE

L'impulsion d'accompagnement des clubs formateurs

- ✓ **Accompagnement en interne au club et/ou au niveau du D.R.A s'il existe plusieurs clubs formateurs sur la région :**
 - Par les C.T.S missionnés, à partir des besoins identifiés in situ par la responsable P.A.S. et/ou par le Directeur du Haut Niveau TRA-TUM,
 - Contacts privilégiés avec le réseau ressource.
- ✓ **Accompagnement en externe au club : La Formation Professionnelle Continue**
Les axes principaux ont été définis à partir des besoins exprimés ou ressentis (consultation par envoi de questionnaires lors de l'enquête PPF en février 2015) :
 - La préparation physique,
 - Perfectionnement technique auprès d'experts nationaux et internationaux.
- ✓ **Poursuivre la participation active des entraîneurs**
 - Aux actions de stage et compétitions comme par exemple les tournois et/ou CMGA (cf. Barème modalités de sélections CMGA),
 - Perfectionnement/formation/camp UEG : 1 entraîneur « club formateur » au titre de la FFG par an.
- ✓ **Positionnement d'un stage PAS annuel sur un club formateur en capacité d'organisation**
- ✓ **Faciliter le partage de l'information et l'accès à la documentation**

Documentation

La documentation technique est disponible et actualisée depuis le site fédéral dans la base documentaire dédiée au Haut Niveau et à la Formation :

https://moncompte.ffgym.fr/Haut_niveau/Base_documentaire/Trampoline_Tumbling

https://moncompte.ffgym.fr/Formation/Base_documentaire/Trampoline_Tumbling

- ✓ **Les Outils :**
 - Chemins de sélection / orientations de travail,
 - Analyses / Statistiques compétitions internationales,
 - Fiches préparation physique et autres outils d'aide aux entraîneurs.

- ✓ **Les informations**
 - Généralités et contenus du P.A.S.

Un suivi dynamique à partir de ONE DRIVE est également disponible sur certains thèmes :

- ✓ **Les outils :**
 - Suivi de performance :
 - [SUIVI PERFORMANCE TRA](#)
 - [SUIVI PERFORMANCE TUM](#)
 - Vidéos
- ✓ **Les informations**
 - Calendriers et mises à jour :
 - [CALENDRIER PREVISIONNEL ACTIONS NATIONALES INTERNATIONALES](#)

Préconisations pour les clubs formateurs et D.R.A

Volume horaire hebdomadaire selon le niveau de formation :

Selon l'âge et l'étape de formation dans laquelle se situe le gymnaste, l'unité et le volume d'entraînement demandent de se situer dans les fourchettes ci-dessous pour que l'évolution technique soit celle attendue :

Étape	Formation de base	Formation préparatoire	Formation avancée	Formation à l'élite
Âge	9 à 12 ans	13 à 14 ans	15 à 16 ans	17 ans et +
Catégories compétitives de référence	TRA National 9-10 ans Elite 11-12 ans TUM national 11-12 ans	Elite 13-14 ans	Elite 15-16 ans	Elite senior 17 et +
Nb de séances	3 à 4 fois / semaine	4 à 6 fois / semaine	5 à 8 fois / semaine	8 à 10 fois / semaine
Volume horaire	6 à 10h semaine	8 à 15h semaine	12 à 20h semaine	20 à 25h semaine

Positionnement des clubs et structures D.R.A par rapport aux étapes de formation

En Trampoline, la stratégie est d'articuler les dynamiques « club » et régionales autour des 2 premières étapes de la formation. L'objectif ambitieux étant de préparer les jeunes gymnastes à intégrer les Pôles. L'entrée en pôle peut se faire à partir de 12 ans. Un gymnaste peut poursuivre sa progression dans son club jusqu'à 17 ans s'il bénéficie de conditions matérielles et d'encadrement de très haute qualité.

Pour le Tumbling, comme mentionné au point Clubs formateurs, la discipline est dorénavant structurée différemment, chaque club formateur accompagnant les gymnastes tout au long de leur parcours.

Organisation en région

✓ Liste des référents TRA-TUM en région :

Responsable nationale PAS TRA-TUM Karine LAMBERT	Auvergne Rhône Alpes	Christophe BRAVARD (TRA-TUM)
	Bourgogne Franche Comté	Julien VOIRIN (TUM)
	Bretagne	Maxime LE GALLO (TRA) Yves TARIN (TUM)
	Centre Val de Loire	...
	Grand Est	Sébastien JARRY(CTS)
	Haut de France	Jeremy PIECHOWIAK (TRA)
	Ile de France	Marlène CONTE (TRA) René EBAMI (TUM)
	Ile de la Réunion	Emilie MEZONNET (TRA)
	Normandie	...
	Nouvelle Aquitaine	Elise N'GUYEN BA (TR)
	Occitanie	Gaëlle ROBERT (TRA)
	PACA	Emilie GIORDANO (TRA)
	Pays de la Loire	Jean Baptiste MICKAEL (TRA) Romuald ABADIE (TUM)

✓ Missions du responsable P.A.S régional ou de son représentant expert TRA-TUM

- Assure la diffusion et la bonne compréhension des informations nationales du PAS auprès des responsables locaux et veille à la mise en place des directives nationales concernant ce secteur,
- Aide la Responsable Nationale PAS à détecter les gymnastes à potentiel par l'observation directe lors des regroupements et des compétitions sur son territoire,
- Aide la responsable Nationale PAS à identifier les entraîneurs des gymnastes détectés,
- Oriente les gymnastes à potentiel vers l'action d'évaluation nationale (PNE) et organise une étape préparatoire à celle-ci au cours du 1^{er} trimestre de la saison,
- Organise une action de perfectionnement des entraîneurs et des gymnastes dans la tranche d'âge cible 11 à 14 ans (février à avril) en amont des finales nationales,
- Établit un bilan annuel des actions concernant son secteur d'intervention,
- Participe à la réunion annuelle des analyses partagées (Trampoline).

Calendrier des actions de niveau régional et national

Le tableau des actions nationales doit permettre de guider le positionnement et les objectifs des actions régionales.

PERIODE/NIVEAU	TYPE D'ACTION	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.	JANV.	FÉVR.	MARS	AVR.	MAI	JUIN	JUIL.	
SAISON SPORTIVE	CLUBS FORMATEURS D.R.A	STAGE PREPARATION PNE		TRA-TUM									
		STAGE PREPARATION FINALES NATIONALES						TRA-TUM	OU	TRA-TUM			
		COMPETITION SELECTIVE					PERIODE DE COMPETITIONS SELECTIVES POSITIONNEMENT SELON CALENDRIER REGIONAL						
	NATIONAL	EVALUATION DETECTION				TRA-TUM* P.N.E	TRA-TUM* P.N.E						
		STAGES		TRA-TUM PREPARATION CMGA						TRA			TRA-TUM CAMPS D'ÉTÉ NATIONAUX
		COMPETITIONS NATIONALES INDIVIDUELLES		TRA-TUM MASTERS Revue des effectifs 1								TRA-TUM CDF Revue des effectifs 2	
		COMPETITIONS INTERNATIONALES INDIVIDUELLES		TRA-TUM TOURNOI	TRA-TUM CMGA				TRA TOURNOI				

* Selon le calendrier international, les sessions de PNE dans les deux activités peuvent se situer en décembre ou en janvier.

Le PNE Trampoline s'organise sur 3 sites, celui du Tumbling sur un seul site.

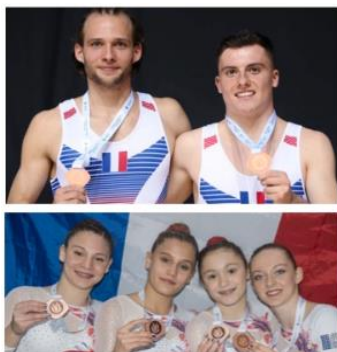
Les actions régionales peuvent constituer des étapes de préparation et pré-sélection en amont des actions nationales d'évaluation comme le Programme National d'Évaluation (PNE) ou en amont des finales nationales. Elles permettent d'orienter les gymnastes, d'accompagner les entraîneurs dans leur formation technique et connaissance des programmes nationaux.

Les actions nationales concernent les meilleurs gymnastes issus des évaluations nationales (PNE) et observations des compétitions nationales (Masters et Championnats de France) dans les tranches d'âges 11-12 ans et 13-14 ans.

Lien vers le calendrier national dynamique :




[CALENDRIER PREVISIONNEL ACTIONS NATIONALES INTERNATIONALES](#)

« Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation » Arthur Ashe.



Programme Accession Sportif

Synthèse

	TRAMPOLINE	TUMBLING
Etape 1: Formation de base	9 à 12 ans, de 3 à 4 séances par semaine, 6 à 10 heures d'entraînement.	
Etape 2: Formation préparatoire	13 à 14 ans, de 4 à 6 séances hebdomadaires, 8 à 15 heures d'entraînement.	
Structure	Clubs formateurs / D.R.A	Clubs formateurs / D.R.A
Plan d'action DRA	Stages	
	1er trimestre de la saison : Stage de préparation aux sessions d'évaluations nationales (P.N.E)	
	2ème/3ème trimestre de la saison : Stage de préparation aux finales nationales (CDF individuels)	
Plan d'action national   	Evaluations	
	Décembre ou janvier : Programme National d'Evaluation , porte d'entrée dans le haut niveau, préalable au dossier Gym Eval.	
	Filtre vers le collectif P.A.S	
	Liste DTN de gymnastes à partir d'un profil de performance supérieur au niveau plancher (seuils)	Etablissement d'une liste DTN de gymnastes ayant répondu aux critères et dont le potentiel est avéré
	Stages	
	Février à avril : Stage évaluation et préparation de tournoi	
	Juillet : Camp été national axé sur le développement du répertoire acrobatique	Juillet : Camp été national axé sur le développement du répertoire acrobatique
	Octobre : Stage évaluation et préparation CMGA	Octobre : Stage évaluation et préparation CMGA
	Compétitions nationales	
	Octobre : Revue effectif 1, Masters	
Juin, Revue effectif 2 : Championnats de France		
Ajustement liste DTN sur profil compétitif pour accéder aux collectifs		
Gym Eval	Préconisations : à partir de 12 ans et avant 17 ans	
	Entrée en pôle Intégration dans le PPF individuel	Intégration dans le PPF individuel



Etape 3: Formation avancée	15 - 16 ans : de 5 à 8 séances hebdomadaires, 12 à 20 heures d'entraînement.	
Etape 4: Formation à l'élite	17 ans et plus : de 8 à 10 séances hebdomadaires, 20 à 25 heures d'entraînement.	
Structure	Clubs formateurs / D.R.A Pôles France	Clubs formateurs / D.R.A



Ambition : médaille internationale en compétition de référence.

