

*PLAN D'ACTION
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
VAL D'OISE
2021 - 2022*



COMMISSION DÉPARTEMENTALE GR

Vice-Président chargé de la GR :

FRANCK CHAROY

Responsable technique :

ELODIE AVEL

✉ : elodie.avel.gr@outlook.fr

Responsable Jugement :

INGRID JACQUELET

☎ - 07 69 74 33 73 - ✉ : jacquelet.i@hotmail.fr

PASCALE ARNAUD

☎ - 06 81 64 81 04 - ✉ : pascalearnaud@aol.com

Responsable de la formation des Cadres :

CAROLE PISANI

☎ 01 34 27 19 08 - ✉ : gym95.ffg@wanadoo.fr

Coupe Formation :

AUDREY RAOULT

☎ 06 98 97 38 77 - ✉ : audreyraoultt@gmail.com

CPS : Carole PARKOUDA

☎ 06 37 47 45 01 - ✉ : krol0906@hotmail.com

Membre Administratif :

SOPHIE ARDIOT

Comité départemental de Gymnastique du Val d'Oise : Maison des Comités
106 rue des Bussys - 95600 EAUBONNE ☎ : 01 39 59 78 98- ✉ : secretariatgym95@wanadoo.fr

COMPETITIONS

Responsable administrative : JOSIANE ARNAUD

Responsable technique : ELODIE AYL

Responsable Jugement : INGRID JACQUELET

Les engagements se font uniquement sur le site FFGYM dans l'espace extranet. Il est impossible d'engager des gymnastes dont la licence n'aura pas été validée. → Attention au délai de validation

 **RESPECTER LES DATES LIMITEES** : Les engagements par internet ne pourront pas être effectués après la date limite de fermeture. Les engagements prévisionnels ne dispensent pas des engagements nominatifs

IMPORTANT : Pour les engagements des catégories performances, la date de délivrance du certificat médical doit avoir été renseignée au préalable lors de la demande de licence, faute de quoi l'engagement ne pourra se faire.

Attention :

- En cas de modification de composition d'un ensemble, aller dans l'espace extranet Engagym, les changements ou forfaits seront automatiquement relayés aux responsables technique et informatique.
- Tout forfait doit être déclaré via l'extranet Fédéral.
 - Jusqu'à 10 jours avant la compétition : pas d'amende, les engagements seront déduits.
 - Passé ce délai :
 - Un forfait avec certificat médical : pas d'amende, les engagements seront dus.
 - Un forfait sans certificat médical : une amende sera appliquée, les engagements seront dus.

IMPORTANT : renseigner le motif du forfait, et cocher la case de demande de repêchage.

- Télécharger les musiques dans le bon engin, minimum une semaine avant le championnat. Engin au choix ou Choix entre 2 engins (ex : Reg A 14-15 ruban ou massues) → Engin libre
Plusieurs engins → Engins mixtes
- Signaler les juges qui seront présents à la responsable (Ingrid Jacquelet) des juges UNE semaine avant le championnat.
- La licence avec photo sera contrôlée à chaque compétition

☞ **Le paiement des engagements des compétitions départementales se fera sur facture du CDVO par chèque à l'ordre de CDVO Gymnastique FFG ou virement.**

Références bancaires – IBAN FR76 1020 7001 5126 1901 8367 577

Merci de bien indiquer le numéro de référence de la facture

☞ **Le paiement des engagements des compétitions Inter départementales et régionales se fera suivant les indications du plan d'action CRIFGYM.**

PRIX DES ENGAGEMENTS :

- Individuel : 10.00 €
- Duo : 15,00€
- Ensemble : 23,00 €

Catégories	Dates	Lieux	Dates limite d'engagement
<u>Indiv Nat. Fed. Région A</u>			
Département	17 octobre 2021	1 Ermont ou 2 Argenteuil (sinon 3 Fosses)	
Inter département	13/14 novembre 2021		<u>Engagements nominatifs</u> :
Région	11/12 décembre 2021		04 octobre
France	FED : 22/23 janvier 2022 NAT A et B : 28/29/30 janvier		
<u>Ensembles NAT</u>			
<u>Indiv Region B</u>			<u>Pré engagements</u> :
Département	12/13 février 2022	1 Louvres 2 Argenteuil	01/10/2021
Inter département	19/20 mars 2022		<u>Engagements nominatifs</u> :
Région	09/10 avril 2022		16/12/2021
France	27/28/29 mai 2022		
<u>Ensembles FED Ens REG</u>			<u>Pré engagement</u> :
Département	12/13 février 2022		01/10/2021
Inter départ	02/03/avril 2022		<u>Engagements nominatifs</u> :
Région Finalité France (FED ABC)	14/15 mai 2022		16/12/2021
Région (finalité régionale)	21 mai 2022 FED B, C : 04/05 juin 2022 FED A+ duos : 11/12 juin 2022		
France			
<u>Challenge Départemental 1 / CF2</u> <u>(1^{ère} étape)</u>	12/13 février 2022	1 Louvres 2 Argenteuil	Engagements nominatifs : 16/12/2021 – 10/01/2022
<u>Challenge Départemental 2 et</u> <u>Accès GR / CF2 (2^{ème} étape)</u>	17 avril 2022	Cergy	Engagements nominatifs : 10/03/2021 – 10/04/2022

ACCES GYM

Programme d'animation basé sur des validations de niveaux de compétences techniques, de formation, d'évaluation.

Il est disponible en ligne sur [I-Gym Technic « Gym pour tous »](#) accessible via l'espace club.

La validation des niveaux peut s'organiser au niveau départemental le même jour que le challenge départemental : le 17 avril 2022

Challenge Départemental Val d'Oise

Le challenge est ouvert à tous les gymnastes qui n'ont pas participé en compétition à finalité nationale

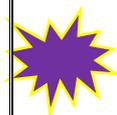
Ensembles / Duos

(Niveau en dessous des Régionales Ensembles et duos). Les engagements se feront sur des catégories « Trophée Départemental. »

2 Compétitions

- 12/13 février 2022 : lieu de la compétition départementale « Ensembles »
- Sur le Challenge Départemental → 17 avril 2022 : Cergy

→ PROGRAMME CONSULTABLE sur le site départemental (fin octobre)



Une catégorie supplémentaire sera ouverte pour les gymnastes 7/10 ans **ensembles, individuelles et duos/trios.**

Demande de créer une catégorie supplémentaire duos/trios niveau fédéral TC

Les gymnastes non qualifiées en région des catégories Régionale B pourront s'engager dans ce challenge (dans des catégories différentes que les « loisirs »).

→ PROGRAMME CONSULTABLE sur le site départemental (fin octobre)

📌 Les clubs désirant organiser une compétition départementale doivent déposer leur candidature via le site du comité départemental avant notre réunion de rentrée

📌 En championnat départemental, afin d'avoir un corps de juge le plus complet possible, nous accepterons plus de deux juges par club.

REGROUPEMENTS DES GYMNASTES

➡ **Stage « individuel »** uniquement pour les gymnastes engagées en **compétitions individuelles Nationales, Fédérales et Régionales A** :

- ✓ Dimanche 24 octobre 2021 de 10h à 17h à Cergy
- ✓ Lundi 25 octobre 2021 de 10h à 17h à Argenteuil

Il serait nécessaire de faire un sondage auprès des gymnastes et des entraîneurs afin de connaître le nombre approximatif de personnes qui pourraient être présentes.

Réunion des entraîneurs présents au stage en visio pour l'organisation : Mardi 28/09 à 21h

➡ **Regroupements Coupe Formation**

- **OBJECTIFS** : Regrouper les gymnastes et dynamiser le travail de la Coupe Formation, perfectionnement du travail corporel et technique à l'engin
- **PUBLIC CONCERNE** : Toutes les gymnastes Poussines et Benjamines engagées en CF2 et CF3

Cours de perfectionnement spécialisés

- ❖ Dimanche 21 novembre 9h30/16h30 → Cergy
- ❖ Dimanche 16 janvier de 9h30 à 16h30 → Cergy

Tarif : 5.00€ par gymnaste par jour

Inscription à faire sur site Engagym entre le 15 octobre et le 20 novembre

RESPONSABLES DEPARTEMENTALES

- AUDREY RAOULT
① 06 98 97 38 77 - ✉ : audreyraoultt@gmail.com

CPS :

- Carole PARKOUDA
① 06 37 47 45 01 - ✉ : krol0906@hotmail.com

CPS Régionaux : Coupe Formation 4 et 5 ► Voir plan d'action régional

COUPES FORMATION

Coupe Formation 1

Organisation à la charge des clubs
Commander vos récompenses auprès de vos responsables régionales

Coupe Formation 2

Gestion à la charge des départements

✚ **Étape 1 (Cerceau) : 12/13 février 2022 lieu de la compétition départementale**

✚ **Étape 2 : 17 avril 2022 même lieu que le Challenge départemental**

L'enchaînement Mains Libres est imposé pour cette année.

- **ENGAGEMENTS :**

Les engagements se feront sur le site FFGYM dans l'espace extranet : merci de respecter ces dates.

Attention : Un seul évènement pour les CF2.

Le Programme technique CF2 sera envoyé au club et disponible sur le site du CRIFGYM rapidement

Tarif : 5.00€

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
04 Octobre 2021		Ouverture des engagements
10 Janvier 2022		Clôture des engagements

Coupe Formation 3

Organisation à la charge de la région

Programme technique Coupe Formation 3 : site FFGYM, Programme Coupes Formation

	DATES	CONTENUS	LIEU
Préparation	1 ^{er} trimestre	Tests Physiques	Club
Étape 1	13/03/2022	Tests Physiques + ML + engin programmé/imposé (Corde)	Région
Étape 2	22/05/2022	ML+ engin « surprise	Région

Les Fiches d'atelier seront fournies pour les enchaînements imposés

Coupe Formation 4

Organisation à la charge de la Région

	DATES	CONTENUS	LIEU
Tests	16/02/2022	Morphologiques, physiques	Pôle Espoir
Étape 1	13/03/2022	2 engins - corde, massues	Région
Étape 2	22/03/2022	<u>Mains libres et 1 engin</u> - ruban	Région

Stages : voir programme régional

Descriptif : Brochure technique GR

Lettre FFGYM GR

Site Extranet FFGYM

FORMATION DES JUGES 1

Dates - Horaires - Lieux :

Un minimum de 5 candidat(e)s est nécessaire pour maintenir la formation.

Dates	Horaires	Lieux
Dimanche 03 octobre	9h30 / 16h30	Maison des Comités Eaubonne
Dimanche 10 octobre	9h30 / 13h30	Maison des Comités Eaubonne
Dimanche 28 novembre	9h30 / 12h30	En visio
Dimanche 05 décembre	9h30 / 12h30	Maison des Comités Eaubonne
Dimanche 19 décembre	9h30 / 12h30	En visio
Dimanche 09 janvier	9h30 / 12h30	En visio

EXAMEN : Dimanche 16 janvier à Colombes

RESPONSABLE DE LA FORMATION

- Ingrid JACQUELET

Les candidats peuvent être juge de lignes lors du championnat départemental des individuelles.

Prix de la formation : 50,00€

Date limite des inscriptions (sur le site du CDVO) : 01 octobre 2021

Les juges en formation doivent être en possession des documents suivants :

1. Programme technique Coupe Formation
2. Brochure technique GR + Lettres
3. Plan d'action départemental
4. Plan d'action régional
5. Le code de Pointage (dernière édition)

Obligations d'inscription :

- Être né en 2007 et avant (avoir 15 ans en 2022)
- Être licencié à la FFG pour la saison en cours.

FORMATION DES CADRES

La formation est modulaire. L'obtention du diplôme se fait par validation des différents modules concernés.

ANIMATEUR FEDERAL GR

Module animer + Module Acces GR + Module GR

- Niveau des gymnastes : loisir, gymnastes débutants.
- Niveau d'autonomie : animateur responsable d'un groupe en autonomie
- Durée du stage en club : encadrement d'un groupe pendant la saison en cours

Dates :

- ✓ Module animer → 05 - 06 novembre 2021 à
- ✓ Accès Gym général GR → 28 novembre et 02 janvier 2022
9h30 / 17h30 à
- ✓ Modules spécifiques GR → du 19 - 20 février 2022 à
→ 07 - 08 mai 2022 à
- ✓ PSC1 → le CDOS propose de nombreuses dates de formation

Les lieux sont déterminés par le Centre de Formation Ile de France (CIFF)

Inscription : Par internet avant le 30 septembre 2021

ww.crif-ffgym.com (rubrique SE FORMER)

Le 1^{er} module : Validation du module → présence obligatoire lors des 14h de formation et grille renseignée par le tuteur pendant l'encadrement en club sur les compétences d'animation.

☞ Une tenue de sport est obligatoire ! La prise de notes est évidemment recommandée !

- **Domaines d'étude** : Module Animer, il permet de donner les compétences nécessaires à une animation de qualité telle que communiquer, organiser, motiver.

Les frais pédagogiques sont payés à l'inscription au CRIF GYM.

Module Access gym général GR : Validation du module → présence obligatoire active lors des 14h de formation sur les compétences d'animation.

Module Access GR : Validation du module → présence obligatoire active lors des 21h de formation par l'encadrement du stage sur les compétences d'animation.

Formation PSC1 : Cette formation peut-être passer par ses propres moyens dans un organisme habilité.

DOCUMENTS NECESSAIRES POUR LA FORMATION DE CADRES

Les cadres en formation doivent être en possession des documents suivants :

1. Brochures et vidéo des Imposés et Coupe Formation 1 2 3 et 4
2. Brochure Générale et brochure technique GR
3. Plan d'action départemental
4. Brochure Technique régionale

Obligations d'inscription :

- Être né en 2007 et avant (avoir 15 ans en 2022)
- Être licencié à la FFG pour la saison en cours.
- Intervenir auprès de gymnastes au sein d'un club
- Participer à l'organisation d'une compétition
- Participation à 1 CPS

RESPONSABLE DE LA FORMATION :

- **CAROLE PISANI :**

☎ 06 73 62 56 44 ✉ : gym95.ffg@wanadoo.fr

FORMATION CONTINUE DES ENTRAINEURS

Le Comité départemental organisera à la demande de la commission technique une journée de formation continue destinée aux entraîneurs du département.

En attente de demande :