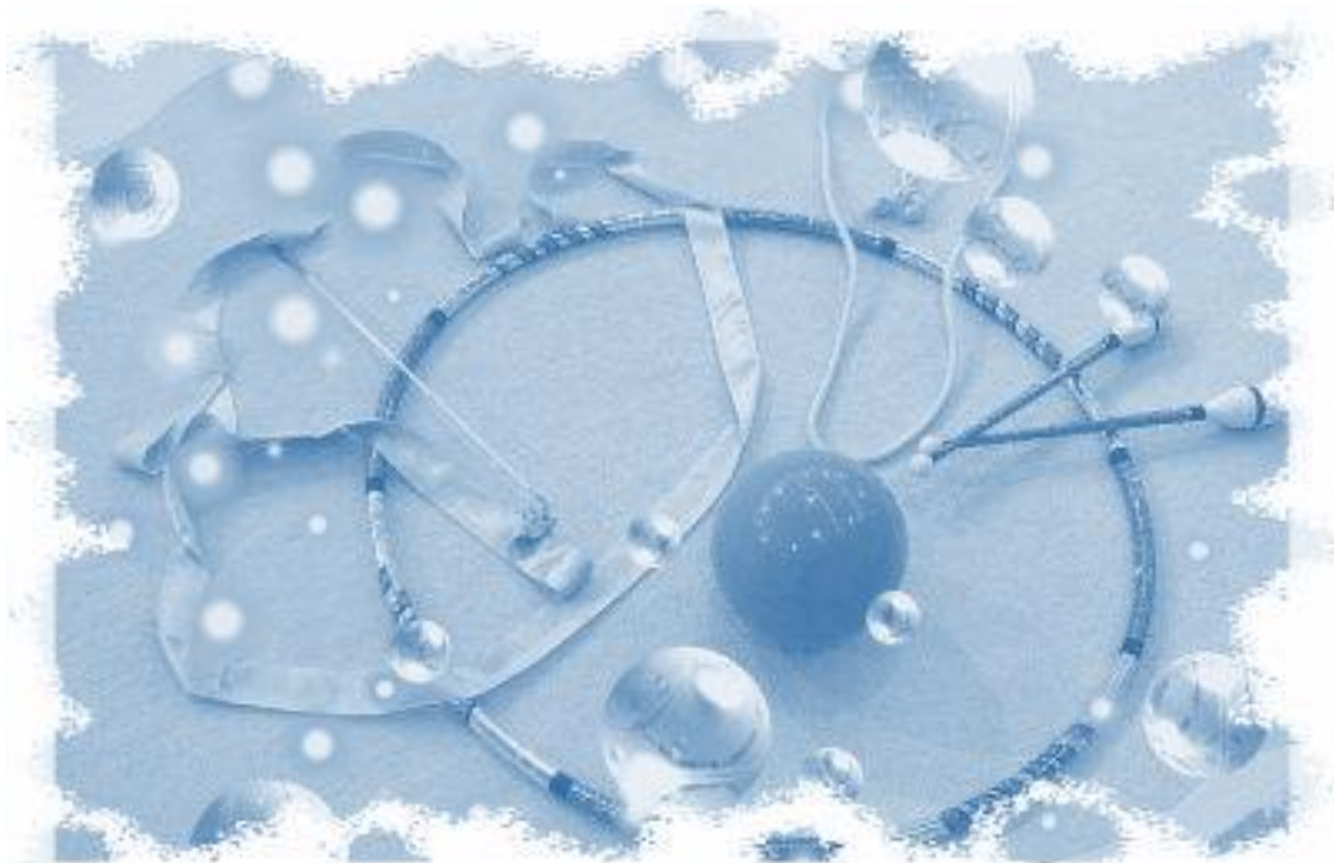


PLAN D'ACTION GYMNASTIQUE RYTHMIQUE VAL D'OISE 2023 - 2024



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 :

Carole PARKOUDA

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

Membre Administratif :

Sophie ARDIOT

Josiane ARNAUD


COMPETITIONS

Responsable administrative : JOSIANE ARNAUD

Responsable technique : ELODIE AVEL

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 soit au paiement de celle-ci

 **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 obligatoirement déclaré via l'extranet Fédéral, même le jour du championnat,
- **Le motif et demande de repêchage doivent être renseignés, faute de quoi le repêchage ne pourra pas être enregistré.**
 - 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 dûs.
 - Un forfait sans certificat médical : une amende sera appliquée, les engagements seront dûs.

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 → Engin libre
Plusieurs engins → Engins mixtes
- **Engager les juges** sur l'Extranet fédéral uniquement, Engagym sera ouvert pour les juges dès la création des événements. Pour les compétitions départementales, il sera demandé 2 juges sur toute la durée de la compétition, même si le club n'a pas de gymnastes
- **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 : 11.00 €** **Duo : 15,00€** **Ensemble : 23.00 €**

CATEGORIES	DATES	LIEUX	ENGAGEMENTS
<u>Indiv Nat, Fed, Région A</u>			
Département	14/15 octobre	Marly	Nominatifs
Interdépartementaux	18/19 novembre		Début : 06/09/2023
Région	16/17 décembre		Fin : 29/09//2023
<u>Toutes catégories ens, duos, reg B indiv</u>			
Département	04 février 2024	A déterminer	Prévisionnels 01/10/2023
<u>Equip, ens, duos nat Reg B, Fed B et C</u>			Fin Nominatifs : 16/12/2023
Inter départements	2/3 mars 2024		
Région Ens TFB TFC	23/24 mars 2024		
<u>Equip, ens, duos nat</u>			
Région	27/28 avril 2024		
<u>Ens duos Fed A, Nat 10/11, ens duos Reg</u>			
Inter départements	16/17 mars 2024		
Région	4/5 mai 2024		
CHPT FRANCE			
<u>Indiv Fed et Nat C</u>	13/14 janvier 2024	Boulogne/Mer	
<u>Indiv Nat A et B</u>	26/28 janvier 2024	Villeneuve d'Ascq	
<u>Equip, ens, duos Nat</u>	25/26 mai 2024	Chambéry	
<u>Ens, duos Fed A, Nat 10/11</u>	15/16/juin 2024	La Roche/Foron	
<u>Ens Fed B et C</u>	10/12 mai 2024	Les ponts de Cé	
<u>Challenge Départemental Ensembles et duos 1</u>	3 Février 2024	Même lieu que le chpt ensembles et duos	Nominatifs : Début : 16/12/2023 Fin : 10/01/2024
<u>Proximité + CF2 (1^{ère} étape)</u>	9 Mars 2024	Argenteuil A confirmer	
<u>CF2 (2^{ème} étape) / Proximité ? Challenge Dpt Ensembles et duos 2</u>	1 ^{er} juin 2024	Taverny A confirmer	Nominatifs : Début 10/04/2024 Fin : 10/05/2024

Compétition de proximité

Programme : voir brochure technique.

Organisation : une visio sera prévue afin d'en définir l'organisation avec les clubs intéressés.

Challenge Départemental Val d'Oise

A MODIFIER !!!!!

Le challenge est ouvert à tous les gymnastes qui n'ont pas participés 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

- 03 février 2024 : lieu de la compétition départementale « Ensembles »
- le Challenge Départemental → 01 juin 2024 :

→ PROGRAMME CONSULTABLE sur le site départemental

Il sera revu lors de notre rentrée de septembre.

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

📌 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 « Prépa des individuels »** uniquement pour les gymnastes engagées en **compétitions individuelles Nationales, Fédérales** :

- Pour les entraîneurs : Dimanche 22 octobre 2023 de 9h30 à 12h30 → **Cergy (Gymnase des Chênes)**
- Pour les gymnastes : Dimanche 22 octobre 2023 de 13h30 à 17h30 → **Cergy (Gymnase des Chênes)**

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 à la fin de la compétition départementale.

Les entraîneurs devront filmer les enchainements avant la compétition et les déposer sur un drive **au plus tard le 12/10**. Les vidéos seront visionnées par les entraîneurs participant au stage et un retour sera fait le dimanche matin lors du stage.

➡ **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 12 Novembre 9h30/16h30 → **Cergy**
- ❖ Lundi 12 Février de 9h30 à 16h30 (*selon le nombre de gym engagés*) → **Argenteuil**

Tarif : 5.00€ par gymnaste par jour

Inscription à faire sur site Engagym entre le 15 octobre et le 10 novembre

RESPONSABLE CPS

Carole PARKOUDA

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

Coupe Formation 4 ► 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

✚ Etape 1 : 9 mars 2024

✚ Etape 2 : 01 juin 2024 même lieu que le Challenge départemental

- **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		
1er novembre 2023		Ouverture des engagements
05 Janvier 2024		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
Étape 1	10/03/2024	Tests Physiques + ML +	Région
Étape 2	02/06/2024	ML+ tests 4 engins / 6 éléments essentiels	Région

Coupe Formation 4

Organisation à la charge de la Région

	DATES	CONTENUS	LIEU
Étape 1	10/03/2024	Tests physiques +ML +	Région
Étape 2	02/06/2024	Tests techniques corporels + tests 4 engins /6 éléments essentiels	Région

Stages : voir programme régional

Descriptif : Brochure technique GR

Lettre FFGYM GR

Site Extranet FFGYM

FORMATION DES JUGES 1

Formation :

Dates - Horaires - Lieux :

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

Dates	Horaires	Lieux
Dimanche 24 Septembre	9h30 / 16h30	Présentiel : CDOS 93, 32 rue Delizy Hall 2 - Pantin
Dimanche 1 ^{er} octobre	9h30 / 12h30	Distanciel
Dimanche 12 novembre	9h30 / 16h30	Présentiel : Eaubonne
Dimanche 03 décembre	10h / 12h30	Distanciel
Dimanche 07 janvier	9h30 / 12h30	Présentiel : Eaubonne / Examen Blanc
Samedi 20 Janvier	20h30 / 22h	Distanciel

EXAMEN : Dimanche 21 Janvier 2024

RESPONSABLE DE LA FORMATION

- Ingrid JACQUELET
- Mélodie PRIGENT

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/lien vers CRIFGym) : 22 septembre via le site du comité départemental

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 2009 et avant (avoir 15 ans en 2024)
- Être licencié à la FFG pour la saison en cours.

FORMATION DES CADRES

AIDE - ANIMATEUR FEDERAL GR

Aider à l'encadrement d'une séance sous la responsabilité d'un animateur : 7h
22 octobre 2024

ANIMATEUR FEDERAL GR

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

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 → 21 et 22 octobre 2023
- ✓ Accès Gym général GR → 23 et 24 février 2024
- ✓ Modules spécifiques GR → 25 février 2024
→ 19 au 21 avril 2024
- ✓ PSC1 → le CDOS propose de nombreuses dates de formation

Les lieux et horaires sont déterminés par le Centre de Formation Ile de France (CIFI)

Inscription : Par internet avant le 30 septembre 2023
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 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 2009 et avant (avoir 15 ans en 2024)
- 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 :