

*PLAN D'ACTION
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
VAL D'OISE
2025-2026*



COMMISSION DÉPARTEMENTALE GR

Vice-Président chargé de la GR :

FRANCK CHAROY

☎ 06 20 48 04 07

Administrative :

ELODIE AVEL

✉ : elodie.avel.gr@outlook.fr

Responsable Technique :

PASCALE ARNAUD

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

Responsable Jugement :

INGRID JACQUELET

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

Responsable de la formation des Cadres :

CDVO GYM

☎ 01 39 59 78 98 - ✉ : gym95.ffg@wanadoo.fr

Coupe Formation :

PASCALE ARNAUD

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

Membre Administratif :

Sophie ARDIOT

Josiane ARNAUD

COMPETITIONS

Responsable administrative : JOSIANE ARNAUD / ELODIE AYEL

Responsable technique : PASCALE ARNAUD

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 par le 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 pas 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. Un mail acceptant la modification sera envoyé au club demandeur.
- 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. Un mail d'acceptation du repêchage sera envoyé au club demandeur.**
- **Un forfait survenant le jour même doit être déclaré aux responsables technique et jugement, faute de quoi une amende sera appliquée pour forfait non déclaré.**
 - Les engagements sont dûs à partir de la publication des organigrammes
 - Passé ce délai :
 - Un forfait avec certificat médical : pas d'amende, les engagements seront dûs.
 - Un forfait 10 jours avant sans certificat médical : une amende sera appliquée, les engagements seront dûs.
 - o 76 € par équipe/ensemble
 - o 15 € pour une individuelle

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



JUGEMENT

- **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 sur certaines rotations.
- **Date de fermeture des engagements des juges** → différentes de celles des gymnastes
- **La licence avec photo** sera contrôlée à chaque compétition



MUSIQUES

- **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

PAIEMENT DES ENGAGEMENTS

☞ 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 engagym sur votre virement

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

TARIFS DES ENGAGEMENTS :

- Individuel : 11.00 € Duo : 15,00€ Ensemble : 23.00 €

CATEGORIES	DATES	LIEUX	ENGAGEMENTS
<u>Indiv Nat, Fed, Région A</u>			
Département (+93) Interdépartementaux Région Nat et Fed	12 octobre 2025 15 /16 et 22/23 novembre 2025 14/15 décembre 2025	Les Lilas	Nominatifs Début : 10/09/2025 Fin : 27/09/2025
<u>Toutes catégories ens, duos, reg B indiv</u>			
Département (+93)	14/15 février 2026	Ermont Ou Louvres	Prévisionnels 01/10/2025 Fin Nominatifs : 16/12/2025
Inter départements			
<u>Fed B, Fed C et Reg</u>	14 et 15 mars 2026		
<u>Nat, Fed A, Indiv Reg B</u>	21 et 22 mars 2026		
Région			
<u>Fed B, Fed C</u>	11 et 12 avril 2026		
<u>Nat</u>	18 et 19 avril 2026		
<u>Fed A, Reg ens</u>	16 et 17 mai 2026		
CHPT FRANCE			
<u>Indiv Fed et Nat A/B/C</u>	24/25/26 janvier 2025		
<u>Ens Fed B et C</u>	17/18 mai 2026		
<u>Equip, ens, duos Nat</u>	24/25 mai 2026		
<u>Ens, duos Fed A,</u>	14/15 juin 2026		

Nat 10/11

CALENDRIER

Challenge Départemental Individuels Ensembles et duos 1

14/15 février 2026

Nominatifs :
Début : 16/12/2025
Fin : 05/01/2026

CF2 (1^{ère} étape)

15 février 2026

CF2 (2^{ème} étape) / Challenge Dpt Individuels Ensembles et duos 2

6 juin 2026

*Taverny
(à confirmer)*

Nominatifs :
Début 10/04/2026
Fin : 10/05/2026



Challenge Départemental Val d'Oise

Changement : ajout de catégories Individuels

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 «Départementales.»

2 Compétitions

- 14 ou 15 février 2026 : lieu de la compétition départementale « Ensembles et duos »
- 6 juin Challenge Départemental et étape 2 CF2 → Taverny à confirmer
- Le challenge départemental : Mêmes s'ils sont identiques les engagements doivent être refaits pour la 2^{ème} compétition
- Coupe Formation 2 : pas de réengagement à faire mais signaler rapidement les forfaits.

→ 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 (catégories « Initiés »).

📌 Les clubs désirant organiser une compétition départementale doivent déposer leur candidature via le site du comité départemental dès fin juin et au plus tard le 15 septembre

📌 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** :

- **Dimanche 19 octobre 2025 de 9h30 à 17h30 → revoir l'organisation**
- **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.**

➡ **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 engagées en CF2 et CF3

Cours de perfectionnement spécialisés

- ❖ **Dimanche 30 novembre 2025**
- ❖ **Dimanche 11 ou 18 janvier 2026**

Tarif : 5.00€ par gymnaste par jour

Inscription à faire sur site Engagym entre le 15 novembre pour le 1^{er} CPS et le 5 janvier pour le 2^{ème} CPS

RESPONSABLE CPS
Pascale ARNAUD

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

2 modules : Compétition —> 1 ML + 1 engin
Formation —> tests physiques + tests techniques engin + tests corporels

Possibilité de s'engager uniquement sur le module compétition.
Pour les gymnastes nées en 2019 possibilité en niveau 1 et 2 de ne présenter que l'exercice ML.

✚ **Étape 1** : 14 ou 15 février 2026 :

✚ **Étape 2** : 06 juin 2026

- **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 début septembre

Tarif : 6.00€

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
1er novembre 2025		Ouverture des engagements
15 décembre 2025		Clôture des engagements

	DATES	CONTENUS	LIEU
Étape 1	11/15/02/2026	Enchaînement ML (libre) + 6 tests physiques + tests techniques ruban/cerceau	Département
Étape 2	06/06/2026	Enchaînement ML + enchaînement ballon + tests techniques corde/massues	Département

Coupe Formation 3

Organisation à la charge de la région

Programme technique Coupe Formation 3 : site FFGYM, Programme Coupes Formation et brochure Régionale Coupes formations 3 et 4

Obligation de passer le programme en entier (module compétition et formation)

Pour les gymnastes nées en 2019 possibilité en niveau 1 et 2 de ne présenter que l'exercice ML.

2 modules : Compétition —> 1 ML + 1 engin

Formation —> tests physiques + tests techniques engin + tests corporels

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
1er novembre 2025		Ouverture des engagements
15 décembre 2025		Clôture des engagements

	DATES	CONTENUS	LIEU
Étape 1	08/02/2026	Enchaînement ML (libre) + 10 tests physiques + tests techniques ruban/cerceau	Région
Étape 2	07/06/2026	Enchaînement ML + enchaînement ballon + tests techniques corde/massues	Région

Coupe Formation 4

Module compétitif (National 8-9 ans)

- Un enchaînement M.L libre sur 1 praticable entier de 1min à 1min 30
- Un enchaînement au ballon sur 1 praticable entier de 1min à 1min30

Voir contenu sur la lettre FFGYM 2025-2026 (page 4)

Organisation à la charge de la Région

	DATES	CONTENUS	LIEU
Étape 1	08/02/2026	10 Tests physiques + tests techniques ruban/cerceau	Région
Étape 2	08/06/2026	Tests techniques corde/massues + tests difficultés corporelles	Région

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
1er novembre 2025		Ouverture des engagements
15 décembre 2025		Clôture des engagements

Stages : voir programme régional

Descriptif : Brochure régionale Coupes Formation / Lettre FFGYM GR / Site Extranet FFGYM

FORMATION DES JUGES 1

Recyclage juges niveau 1 :

- Samedi 27/09 : 13h30 - 17h00 en Visio
- Dimanche 28/09 : 9h30 - 16h30 à Maison des Comités 95600 - EAUBONNE

Tous les juges devront passer un test en ligne pour valider le recyclage. Un % sera défini pour valider le niveau 2 directement.

Formation :

Dates - Horaires - Lieux :

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

Dates	Horaires	Lieux
Dimanche 05 octobre 2025	9h30 / 16h30	Présentiel : Pantin
Dimanche 09 novembre 2025	9h30 / 12h30	Distanciel
Dimanche 07 décembre 2025	9h30 / 16h30	Présentiel : Eaubonne (salle 1-MDC)
Dimanche 11 janvier 2026	9h30 / 16h30	Présentiel : Pantin Examen Blanc (AM)
Samedi 24 janvier 2026	20h30 / 22h	Distanciel

EXAMEN : Dimanche 25 janvier à Colombes

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) :

15 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 :

- avoir 15 ans en 2026
- 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

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 → 18 et 19 octobre 2025**
- ✓ **Accès Gym général GR → 03 et 04 janvier 2026**
- ✓ **Modules spécifiques GR → 07 et 08 mars 2026
→ 02 et 03 mai 2026**
- ✓ **PSC1 (obligatoire) → le CDOS propose de nombreuses dates de formation**

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

Inscription : Par internet avant le 30 septembre 2025

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 des 4 jours 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

Obligations d'inscription :

- avoir 15 ans en 2026
- 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 départementale de la formation :

- ☎ 01 39 59 78 98 📧 : 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 :