



**PLAN D'ACTION  
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE  
VAL D'OISE  
2018 - 2019**



MINISTÈRE  
DE LA VILLE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

**CNDS**  
CENTRE NATIONAL  
POUR LE  
DÉVELOPPEMENT  
DU SPORT

*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](mailto:secretariatgym95@wanadoo.fr)

# COMMISSION DÉPARTEMENTALE GR

## Vice-Président chargé de la GR :

FRANCK CHAROY

## Responsable technique :

ELODIE AYEL (cooptée à la prochaine AG)

✉ : [elodie.ayel@gmail.com](mailto:elodie.ayel@gmail.com)

## Responsable Jugement :

PASCALE ARNAUD

☎ 06 81 64 81 04 - ✉ : [pascalearnaud@aol.com](mailto:pascalearnaud@aol.com)

## Responsable de la formation des Cadres :

CAROLE PISANI

☎ 01 34 27 19 08 - ✉ : [gym95.ffg@wanadoo.fr](mailto:gym95.ffg@wanadoo.fr)

## Coupe Formation :

AUDREY RAOULT

☎ 06 98 97 38 77 - ✉ : [audreyraoultt@gmail.com](mailto:audreyraoultt@gmail.com)

**CPS : Carole PARKOUDA**

## **Membre Administratif:**

JOSIANE ARNAUD

## **Membre Technique:**

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](mailto:secretariatgym95@wanadoo.fr)


# COMPETITIONS


Responsable administrative : JOSIANE ARNAUD

Responsable technique : ELODIE AYL

Responsable Jugement : PASCALE ARNAUD

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

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

 **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.

☞ **Le paiement des engagements des compétitions départementales se fera sur facture du CDVO.**

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

**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.

## PRIX DES ENGAGEMENTS :

- individuelle : 10.00 €      duo : 15,00€      ensemble : 23,00 €**

Catégories	Dates	Lieux	Dates limite d'engagement
<b>Indiv Nat, Fed, Région 1</b>			<u>Pré engagements :</u>
Département	14 octobre	Ermont	Du 04/09 au 08/09/2018
Inter département	17/18 novembre		<u>Engagements nominatifs :</u>
Région	15/16 décembre		Du 04/09 au 16/09/2018
France	26/27 janv	Chambery	
<b>Ensembles NAT</b>			<u>Pré engagements :</u>
<b>Indiv Region 2</b>			Du 01/10 au 31/10/2018
Département	09/10 février	Fosses à confirmer	<u>Engagements nominatifs :</u>
Inter département	16/17 mars		Du 02/11 au 14/12/2017
Région	13/14 avril		
France	25/26 mai	Brest	
<b>Ensembles FED Ens REG</b>			<u>Pré engagement :</u>
Département	09/10 février	Fosses à confirmer	Du 01/10 au 31/10/2017
Inter départ	06/07 avril		<u>Engagements nominatifs :</u>
Région Finalité France	11/12 mai		Du 02/11 au 14/12/2017
Région (finalité régionale)	18/19 mai		
France	08/090 juin	Besançon	
<b>Trophée Départemental</b>	09/10 février		
<b>Challenge et Trophée 2</b>	A définir		

## Challenge Départemental Val d'Oise

### Trophée Départemental Val d'Oise

Ce challenge est ouvert à toutes les gymnastes qui n'ont pas participé en compétition à finalité nationale sur la saison 2017/2018

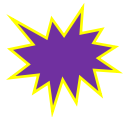
Ensembles / Duos

(Niveau en dessous des Régionales Ensembles et duos). Elles seront engagées en Trophée Départemental.

Sur 2 Compétitions

- 9/10 Février 2019
- Sur le Challenge Départemental

→ PROGRAMME CONSULTABLE sur le site départemental (fin octobre)



Une catégorie supplémentaire sera ouverte pour les gymnastes 7/9 ans ensembles **et individuelles**.

Les gymnastes non qualifiées en région des catégories Régionale 2 pourront s'engager dans ce challenge (dans des catégories différentes que les « loisirs »).

→ PROGRAMME CONSULTABLE sur le site départemental (fin octobre)

Date : 1<sup>ER</sup> PASSAGE : lors de la compétition des Ensembles

2<sup>ème</sup> passage : Samedi 18 mai

Lieu : Taverny ou Fosses/Marly

📌 Les clubs désirant organiser une compétition départementale doivent envoyer leur candidature par mail 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 1** :

- ✓ Dimanche 21 octobre de 10h à 17h, à Ermont
- ✓ Lundi 22 octobre de 10h à 17h à Argenteuil

Une réunion de préparation sera organisée le jour du championnat individuel le 14 octobre. Un planning sera établi par catégorie d'âge : à voir en fonction des **inscriptions (obligatoire)**

**Inscription à faire sur Engagym avant 13 octobre (journées séparées)**

**Tarifs : 5.00€ la journée**

## **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 25 novembre de 9h30 à 12h30 à Cergy
- ❖ Dimanche 20 janvier de 9h30 à 12h30 à Louvres
- ❖ Dimanche 26 mai de 9h30 à 12h30 à Cergy

**Tarif : 3.00€ par gymnaste par cours**

**Inscription à faire sur site Engagym à chaque CPS**

### **RESPONSABLE DEPARTEMENTALE**

- AUDREY RAOULT  
☎ 06 98 97 38 77 - ✉ : [audreyraoultt@gmail.com](mailto:audreyraoultt@gmail.com)

### **CPS :**

- Carole PARKOUDA

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

## COUPE FORMATION

### ETAPES DEPARTEMENTALES ET REGIONALES

#### Coupe Formation 1

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

#### Coupe Formation 2 et 3

Gestion à la charge des responsables régionales

- Les lieux d'évaluation (étapes 1 et 2) seront définis après réception des engagements et seront en fonction de la proximité.
- ENGAGEMENTS :**  
Tarif : 4.00€  
Les engagements se feront sur le site FFgym dans l'espace extranet.

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
Déc. 2018	01/10/2018	Ouverture des pré-engagements
	31/10/2018	Clôture des pré-engagements
Janv. 2019	02/11/2018	Ouverture des engagements
	14/12/2018	Clôture des engagements

- DEROULEMENT :**

Les gymnastes de 7 ans (2012) peuvent accéder au niveau 3

Mains Libres et engin programmé imposé CF3 : musique et enchaînement imposés

Il est indispensable d'avoir passé la totalité de la CF3 pour accéder à la catégorie 10/11 ans Fédérale et de l'avoir validée pour se présenter en 10/11 ans Nationale B.

PROGRAMME TECHNIQUE DES COUPES FORMATIONS 2 et 3 :

Descriptif technique du programme : Brochure FFG « programme POP PO Coupes Formations »

	DATES	CONTENUS	LIEU
	1er trimestre	Tests Physiques	Club
étape 1	24/03/2019	Tests Physiques + ML + engin programmé/imposé CF 2 : ballon ; CF 3 : corde	Région
étape 2	02/06/2019	CF 2 : ML+ engin « surprise »/CF 3 : ML imposé +engin surprise	Région

Fiches d'atelier seront fournies pour les enchaînements imposés, pré remplies ou vierges elles seront sur les sites régionaux.

# FORMATION DES JUGES 1

## Dates Horaires Lieux :

Un minimum de 8 candidat(e)s est nécessaire pour maintenir la formation.

Dates	Horaires	Lieux
Dimanche 11 novembre	9h30/16h30	Cergy
Dimanche 25 novembre	9h30/16h30	Taverny
Dimanche 9 décembre	9h30/16h30	Vauréal
Dimanche 13 janvier	9h30/16h30	Argenteuil

**Recyclage juge 1 : Samedi 29 septembre 13h/18h30 à la Maison des Comités - Eaubonne**

**EXAMEN : Dimanche 03 février matin à Malakoff**

\*\*\*\*\*

## RESPONSABLE DE LA FORMATION

- PASCALE ARNAUD :

☎ 06 81 64 81 04 ✉ : [pascalearnaud@aol.com](mailto:pascalearnaud@aol.com)

**Les candidates peuvent être juge de lignes pour le championnat départemental des individuelles.**

**Prix de la formation : 50,00€**

**Prix du recyclage : 5.00€**

**Date limite des inscriptions formations: 14 octobre 2018**

\*\*\*\*\*

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

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

**Obligations d'inscription :**

- Être né en 2004 et avant
- 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 → 20 et 21 octobre 2018 à Plessis Robinson ou Evry
- ✓ Accès Gym général GR → 05 et 06 janvier 2019 à Bois Colombes  
Ou Perreux sur Marne
- ✓ Module spécifique GR → Du 23 au 25 février 2019 à Eaubonne
- ✓ PSC1 → le CDOS offre de nombreuses dates de formation

**Inscription** : Par internet avant le 30 septembre 2018

[ww.crif-ffgym.com](http://ww.crif-ffgym.com) (rubrique SE FORMER)

***Le 1<sup>er</sup> 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 Acces gym général GR*** : Validation du module → présence obligatoire active lors des 14h de formation sur les compétences d'animation.

***Module Acces 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. Plan d'action régional
5. Le code de Pointage (dernière édition)

Obligations d'inscription :

- Être né en 2004 et avant (avoir 15 ans en 2019)
- 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](mailto: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 :*