

# PLAN D'ACTION GYMNASTIQUE RYTHMIQUE VAL D'OISE 2019 - 2020



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

# COMMISSION DEPARTEMENTALE GR

## Vice-Président chargé de la GR :

FRANCK CHAROY

## Responsable technique :

ELODIE AVEL

✉ : [elodie.avel.gr@outlook.fr](mailto:elodie.avel.gr@outlook.fr)

## 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

☎ 06 37 47 45 01 - ✉ : [carole.parkouda@gmail.com](mailto:carole.parkouda@gmail.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](mailto:secretariatgym95@wanadoo.fr)


# COMPETITIONS

Responsable administrative : JOSIANE ARNAUD

Responsable technique : ELODIE AYL

Responsable Jugement : PASCALE ARNAUD

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 LIMITES** : 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.

## 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** : la case « demande de repêchage » ne fonctionne que pour les catégories de la filière performance. Pour les catégories de la filière fédérale, bien notifier dans la case « observations » si le forfait est définitif ou non.

- Télécharger les musiques dans le bon engin minimum une semaine avant le championnat,

☞ 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.

## PRIX DES ENGAGEMENTS :

- Individuel : 10,00 €                      duo : 15,00€                      ensemble : 23,00 €

Catégories	Dates	Lieux	Dates limite d'engagement
<b><u>Indiv Nat, Fed, Région A</u></b>			<u>Pré engagements :</u>
Département	13 octobre	Marly	Du 01/09 au 08/09/2019
Inter département	16/17 novembre		<u>Engagements nominatifs :</u>
Région	14/15 décembre		Du 1/09 au 14/09/2019
France	24/25/26 janv		
<b><u>Ensembles NAT</u></b>			
<b><u>Indiv Region B</u></b>			<u>Pré engagements :</u>
Département	1 <sup>er</sup> et 2 février	Louvres	Du 01/10 au 31/10/2019
Inter département	07/08 mars		<u>Engagements nominatifs :</u>
Région	25/26 avril		Du 04/11 au 16/12/2019
France	23/24 mai	Calais	
<b><u>Ensembles FED Ens REG</u></b>			<u>Pré engagement :</u>
Département	1 <sup>er</sup> et 2 février		Du 01/10 au 31/10/2019
Inter départ	14/15 mars		<u>Engagements nominatifs :</u>
Région Finalité France	16/17 mai		Du 04/11 au 16/12/2019
Région (finalité régionale)	30 mai		
France	13/14 juin		
<b><u>Challenge Départemental 1</u></b>	1 <sup>er</sup> et 2 février		
<b><u>Challenge Départemental 2</u></b>			

## 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 :

- Blanc, jaune, orange → dans le club
- Vert, bleu, rouge → département ou interclubs

**La validation des niveaux vert, bleu, rouge pourra se faire le même jour que le challenge départemental le**

## Challenge Départemental Val d'Oise

Le challenge est ouvert à toutes les gymnastes qui n'ont pas participé en compétition à finalité nationale sur la saison 2019/2020

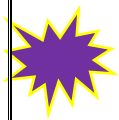
Ensembles / Duos

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

### 2 Compétitions

- 1<sup>er</sup> et 2 Février 2020
- Sur le Challenge Départemental

→ PROGRAMME CONSULTABLE sur le site départemental (fin octobre)



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

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)

Dates : → lors de la compétition des Ensembles le 1<sup>er</sup> ou 2 février  
→ 31 mai

Lieu : à déterminer

📌 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 A** :

- ✓ Dimanche 20 octobre de 10h à 17h, à Ermont
- ✓ Lundi 21 octobre de 10h à 17h à Argenteuil

Une réunion de préparation sera organisée le jour du championnat individuel le 13 octobre. Un planning sera établi par catégorie d'âge : à voir en fonction des **inscriptions (obligatoire)**

**Inscription à faire sur Engagym avant 12 octobre (journées séparées)**

**Tarifs** : 2.50€ la demi-journée ou 5.00€ la journée (suivant organisation par les entraîneurs)

## **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 10 novembre (journée complète) → Cergy
- ❖ Dimanche 12 janvier de 9h30 à 12h30 → Argenteuil
- ❖ Dimanche 26 avril de 9h30 à 12h30 → 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  
☎ 06 37 47 45 01 - ✉ : [carole.parkouda@gmail.com](mailto:carole.parkouda@gmail.com)

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

## COUPES FORMATION

### ETAPES 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 : 5.00€  
Les engagements se feront sur le site FFgym dans l'espace extranet.

DATES LIMITES ENGAGEMENTS		
Déc. 2019	04/11/2019	Ouverture des pré-engagements
	16/12/2019	Clôture des pré-engagements
Janv. 2020	02/12/2019	Ouverture des engagements
	13/01/2020	Clôture des engagements

- **DEROULEMENT :**

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	01/03/2020	Tests Physiques + ML + engin programmé/imposé <u>CF 2</u> : ruban ; <u>CF 3</u> : ballon	Région
étape 2	07/06/2019	<u>CF 2</u> : ML+ engin « surprise » / <u>CF 3</u> : ML imposé + engin surprise	Région

Fiches d'atelier seront fournies pour les enchaînements imposés

# FORMATION DES JUGES 1

## Dates Horaires Lieux :

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

## En attente

Dates	Horaires	Lieux
Dimanche 29 septembre	9h30/16h30	Ermont
Dimanche 24 novembre	9h30/16h30	?? à déterminer
Dimanche 1er décembre	9h30/16h30	Taverny
Dimanche 12 janvier (examen blanc)	9h30/12h30	?? à déterminer

## Recyclage juge 1 :

**EXAMEN : Dimanche 19 janvier matin à Colombes**

\*\*\*\*\*

## RESPONSABLE DE LA FORMATION

- VIRGINIE REBRYEND :

✉ : [virginiegrs@hotmail.com](mailto:virginiegrs@hotmail.com)

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

Prix de la formation : 50,00€

Date limite des inscriptions: 27 septembre 2019

\*\*\*\*\*

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 2005 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 → 19 et 20 octobre 2019 à Plessis Robinson
- ✓ Accès Gym général GR → 04 et 05 janvier 2020 à Bois Colombes  
Ou Perreux sur Marne
- ✓ Modules spécifiques GR → du 22 au 23 février 2020 à Antony  
→ 18 et 19 avril 2020 Eaubonne
- ✓ PSC1 → le CDOS propose de nombreuses dates de formation

Inscription : Par internet avant le 20 septembre 2019

[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 2005 et avant (avoir 15 ans en 2020)
- 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 :*