



*Fanny Costyl*



*Fanny Costyl*

# PLAN D'ACTION DEPARTEMENTAL 2022 - 2023



# SOMMAIRE

La commission technique GR	1
Les compétitions	2
Le jugement	5
Les regroupements	8

# La commission GR

## Adresse du comité départemental :

Comité départemental de Gymnastique des Hauts de Seine  
Maison des sports – place Jules Hunebelle  
92140 CLAMART

### Responsable technique GR – adresse mail

Ambre DUMM - <mailto:tech-gr@ffgym-cd92.fr>

### Responsable administrative GR

Sarah MERCIER PHAN

### Responsable des juges

Anne GUILLARD - <mailto:annecoachgr@gmail.com>

### Responsable PAS

Manon RUFFIER - [manon.ruffier@gmail.com](mailto:manon.ruffier@gmail.com)

### Membres

Aurélie BARON

Camille ROBIN

# Les compétitions

## Individuel catégorie Nationale, Fédérale et Régionale A

**Engagements** : avant le 30 septembre 2022

- **A envoyer** : via ENGAGYM

**Règlement** : 10,00 € par individuel : par virement bancaire avant la date de compétition et par chèque uniquement le jour de la compétition

**Date de la compétition** : 15 et 16 octobre 2022

**Lieu** : ANTONY

## Ens. Catégorie Nationale, Trophée Fédéral A,B,C, Régionale et Régionale 2 individuel

**Pré-engagements** : 15 novembre 2022

**Engagements** : avant le 18 décembre 2023

- **A envoyer** : via ENGAGYM
- **Pour les Nationales par équipe** : voir brochure technique GR.

**Règlement** : 18,00 € par ensemble, duo et 10,00 € par individuel: par virement bancaire avant la date de compétition et par chèque uniquement le jour de la compétition

**Date de la compétition** : 11 et 12 février 2023

**Lieu** : RUEIL-MALMAISON

## Challenge HAPPY GYM LOISIRS

**Date de la compétition :** 11 ou 12 février 2023

**Lieu :** RUEIL-MALMAISON

**Public :** RESERVE à un public « loisir », n'ayant pas été engagé dans le circuit fédéral FFGYM et/ou régional FFGYM

**Format :**

- Exercice libre avec éléments imposés en musique 45' à 1' sur un ½ praticable. 5 à 6 éléments corporels et 5 à 6 éléments engins (selon les catégories d'âge)
- Exercice libre par groupe de 4 à 8 gymnastes en musique 1'30 max. 2 ensembles max par club par catégorie d'âge

**Catégories :** individuel : 8-9 ans (2015-2014), 10-11 ans (2013-2012), 12-13 ans (2011-2010) et 14 et + (2009 et +)

**Ensemble :** 10-11 ans et 10+

**Engagements :** avant le 1er février 2023 .

**Pas possible d'engager en individuel ET en ensemble une même gymnaste.**

**Règlement :** 2,00 € par individuel et 5,00 € par ensemble: par virement bancaire avant la date de compétition et par chèque uniquement le jour de la compétition

**Notation :** Juges clubs et/ou gymnastes ayant 14 ans et +

**Les informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement**

## COUPE FORMATION 2

**Engagements** : avant le 10 janvier 2023

- **A envoyer** : via ENGAGYM

**Date de la compétition** :

**Etape 1** : 11 ou 12 février 2023 à RUEIL-MALMAISON (lieu à confirmer)

**Etape 2** : 3 juin 2023 (lieu à confirmer)

**Règlement** : 5,00 € par gymnaste engagée : par virement bancaire avant la date de compétition et par chèque uniquement le jour de la compétition

**Contenu** :

ETAPE 1	6 Tests : Détente, Sautillés, Gainage,	ML imposé régional à présenter aux 2 étapes	1 Enchaînement libre: BALLON avec 6 éléments « ESSENTIELS » CF2  De 30 à 45 sec (Voir brochure Coupe Formation)
ETAPE 2	Course de 20m, Ecart facial, Fermeture	De 30 à 45 sec	Tests techniques aux 4 autres : 6 éléments « ESSENTIELS » CF2 avec évaluation par atelier :  Cerceau, ruban, massues et corde

**Brochure:**

Site FFG / Base documentaire / GR / Coupe Formation

# Le jugement

## Lors des compétitions départementales

Disponibilité des juges :

- **Présence de deux juges par club obligatoire pour la durée de la compétition**

A envoyer à Anne GUILLARD – [annecoachgr@gmail.com](mailto:annecoachgr@gmail.com)

## Recyclage juge 1

Inscriptions : **jusqu'au premier jour de formation à envoyer via le lien ci-dessous:**

[Inscriptions Recyclages de Juges](#)

**Merci d'envoyer parallèlement un mail à GUILLARD Anne pour notifier l'inscription.**

- **Règlement** : 10,00 € par candidat(e)
- Samedi 17 et dimanche 18 septembre 2022 – RECYCLAGE JUGE 1

**Horaires** : Samedi 14H00 18H00 Dimanche 10H00 17H00 (horaires à confirmer)

**Lieu** : CLAMART (lieu à confirmer)

# Formation de juges : cours et examen de Juge niveau 1

**Inscriptions** : jusqu'au premier jour de formation à envoyer via le lien ci-dessous:

[Inscriptions Formations de Juges](#)

**Merci d'envoyer parallèlement un mail à GUILLARD Anne pour notifier l'inscription.**

**Règlement** : 50,00 € par candidat(e)

**Conditions** : être née en 2009 et avant être licencié(e) en FFGYM pour la saison en cours lors de l'inscription.

Le participant doit être âgé de 14 ans révolus pour juger en compétition. En cas d'obtention avant l'âge exigé, le diplôme prend effet à compter des 14 ans révolus, mais peut le passer avant ses 14 ans révolus.

**- La formation doit avoir été suivie en intégralité pour pouvoir se présenter à l'examen.**

- L'examen est organisé par le Comité Régional

## **Contenu :**

- Généralités du code FIG
- DB : individuel Régional et Fédéral
- Exécution technique individuel et ensemble tout niveau
- DB ensemble Régional , Fed B et Fed C.



## **Dates : prévoir un repas**

- Samedi 12 novembre 2022
- Dimanche 13 novembre 2022
- Dimanche 04 décembre 2022
- Dimanche 8 janvier 2023

## **Examen blanc (lieu à confirmer) :**

- Samedi 21 ou Dimanche 22 janvier 2023

## **Horaires :**

- Samedi 9H00-13H00
- Dimanche 10H00-17H00

## **Lieu :**

CLAMART ET RUEIL-MALMAISON (lieux à confirmer)

## **Examen :**

- Date : 5 février 2023
- Lieu : Paris (19<sup>ème</sup>)

## **Les candidats devront être en possession de :**

Brochure technique GR FFG de la saison en cours

Brochure technique régionale et plan d'action départemental GR

Code de pointage FIG

# Les regroupements

## Regroupement départemental Performance et Fédéral

**Public concerné :** gymnastes engagées en Nationale A, B ou C, et Fédérale à partir de la catégorie 10-11 ans.

### Objectifs :

- Préparer la saison individuelle
- Améliorer le niveau des gymnastes
- Proposer des interventions spécifiques aux gymnastes

### Dates et horaires :

#### Samedi 22 octobre 2022 – NAT

- 10h/13h : 10-11 et 12-13 ans
- 14h/16h30 : 14-15 ans
- 15h30/18h00 : 16-17 ans et TC

#### Dimanche 23 octobre 2022 - FED

- 10h/13h : 10-11 et 12-13 ans
- 14h/16h30 : 14-15 ans
- 15h30/18h00 : 16-17 ans et TC

**Lieu :** Bois Colombes (lieu à confirmer)

## **Regroupement CPS Coupe Formation**

**Public concerné :** Gymnastes engagées **UNIQUEMENT** en CF3

### **Objectifs :**

- Regrouper les gymnastes et dynamiser le travail de la Coupe Formation
- Préparation à l'étape 1 de la CF3

### **Dates t horaires :**

- Dimanche 05 mars 2023

### **Horaires:**

- 10h30 à 16h30

**Lieu :** Clamart (lieu à confirmer)

Prévoir tenue, engins et pique-nique pour le regroupement.

Il est demandé aux clubs présents de venir avec un cadre pour accompagner les gymnastes lors du regroupement.



Comité départemental de Gymnastique  
des Hauts de Seine  
Maison des sports - place Jules Hunebelle  
92140 CLAMART  
Email : [contact@ffgym-cd92.fr](mailto:contact@ffgym-cd92.fr)  
<http://cd92.ffgym.fr//>