



PLAN D'ACTION DÉPARTEMENTAL

2023-2024



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 - tech-gr@ffgym-cd92.fr

Responsable administrative GR

Sarah MERCIER PHAN

Responsable des juges

Aurélie BARON - aurelie.baron78@gmail.com

Responsable PAS

Manon RUFFIER - manon.ruffier@gmail.com

Membre

Camille ROBIN

Les compétitions

Individuel catégorie Nationale, Fédérale et Régionale A

Engagements : avant le 27 septembre 2023

• **A envoyer** : via ENGAGYM

Règlement : 11,00 € par individuel : par virement bancaire avant la date de compétition

Date de la compétition : 14 et 15 octobre 2023

Lieu : ANTONY

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

Pré-engagements : avant le 15 novembre 2023

Engagements : avant le 17 janvier 2024

• **A envoyer** : via ENGAGYM

• **Pour les Nationales par équipe** : voir brochure technique GR nat.

Règlement : 20,00 € par ensemble, duo et 11,00 € par individuel: par virement bancaire avant la date de la compétition.

Date de la compétition : 03 et 04 février 2024

Lieu : RUEIL-MALMAISON

Challenge HAPPY GYM LOISIRS

Date de la compétition : 03 ou 04 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
- **Catégories :** individuel : 8-9 ans (2016-2015), 10-11 ans (2014-2013), 12-13 ans (2012-2011) et 14 et + (2010 et +)

Ensemble : 10-11 ans et 10+

Engagements : avant le 17 janvier 2024.

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

Règlement : 4,00 € par individuel et 8,00 € par ensemble: par virement bancaire avant la date de compétition.

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

Les informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement

COUPE FORMATION 2

Engagements : avant le 17 janvier 2024

- **A envoyer** : via ENGAGYM

Date de la compétition :

Etape 1 : 03 ou 04 février 2024 à RUEIL-MALMAISON

Etape 2 : samedi 1er juin 2024 à ANTONY

Règlement : 5,00 € par gymnaste engagée : par virement bancaire avant la date de compétition.

Contenu :

ETAPE 1	6 Tests : Détente, Sautillés, Gainage, Course de 20m, Ecart facial, Fermeture	ML imposé régional à présenter aux 2 étapes De 30 à 45 sec	1 Enchaînement libre: MASSUES avec 6 éléments « ESSENTIELS » CF2 De 30 à 45 sec (Voir brochure Coupe Formation)
ETAPE 2			Tests techniques aux 4 autres : 5 éléments « ESSENTIELS » CF2 avec évaluation par atelier : Cerceau, ruban, ballon 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 Aurélie BARON - aurelie.baron78@gmail.com

Formation de juges : cours et examen de Juge niveau 1

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

https://www.crif-ffgym.com/forms/Inscription-Formation-Juge_f11.html

Code formation: FJ.GR.N1

Formation de juges : cours et examen de Juge niveau 1

Règlement : 55,00 € par candidat(e)

Conditions : être né(e) en 2010 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 11 novembre 2023
- Dimanche 12 novembre 2023
- Samedi 09 décembre 2023
- Dimanche 10 décembre 2023
- Samedi 20 janvier 2024

Horaires :

- Samedi 14H00-18H00
- Dimanche 10H00-16H00

Lieu : (lieu à confirmer)

Examen :

- Date : 21 janvier 2024
- Lieu : COLOMBES

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 Fédéral 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 21 octobre – Nationales Dimanche 22 octobre - Fédérales
- 10h/13h : 10-11 et 12-13 ans
- 14h/16h30 : 14-15 ans
- 16h30/18h00 : 16-17 ans et TC

Lieu : RUEIL MALMAISON



Regroupement départemental Performance et fédéral des ensembles

Public concerné : ensembles engagés en National et Fédéral A à partir de la catégorie 10-11 ans.

Objectifs :

- Préparer la région et les Championnats de France
- Améliorer le niveau des gymnastes
- Proposer des échanges avec des juges

Dates et horaires :

- Samedi 30 mars
- 9H00-12H00: Démonstration des ensembles (ouvert au public)
- 12H00-14H00: Echange entraîneurs et juges sur la pause repas

Lieu : (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 2 de la CF3

Date et horaires :

- Samedi 06 avril 2024

Horaires:

- 10h30 à 16h30

Lieu : RUEIL MALMAISON

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
<http://cd92.ffgym.fr/>