

Comité Départemental des Hauts de Seine
Fédération Française de Gymnastique



Comité Départemental des Hauts de Seine

Chez Madame Céline Varlet

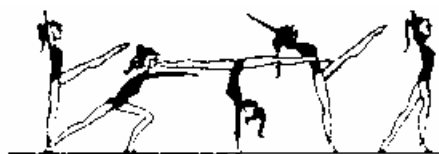
110, rue de la Mutualité

92160 Antony

Tél. : 01 46 48 09 86

Cd92-ffgym@wanadoo.fr

www.cd92-ffgym.com



Plan d'action des Hauts de Seine GAF

L'EQUIPE TECHNIQUE page 2

COMMISSION FORMATION page 3

COMMISSION ELITE page 6

☞ CPS

☞ Fiche d'inscription

COMMISSION JUGEMENT page 8

COMMISSION COMPETITION page 9

☞ Réglementation générale

ANNEXES

☞ Calendriers, tableaux synoptiques, fiches d'inscriptions jugement/formation

2009/2010

COMMISSION TECHNIQUE DEPARTEMENTALE

PRESIDENT TECHNIQUE :

MESNIER Cyrille
RAC gymnastique 49, rue des bons raisins
92500 RUEIL MALMAISON
Tel/fax : 01.47.08.20.01 – 06.08.62.50.70
[cyrgym@free.fr](mailto:cyr gym@free.fr)

DELEGUE ADMINISTRATIF :

DAVID André
17 rue du tertre
78740 Vaux sur Seine
01.34.74.54.45
andre.david1@sfr.fr

&

RESPONSABLE COMPETITIONS

RESPONSABLE JUGEMENT :

HAMMA Sarah
6, rue Arthur Ladwig
92300 Levallois
06.21.89.56.70
sarah92300@hotmail.com

RESPONSABLE ELITE :

ROY Didier
9, rue de la clairière
91000 Evry
Tel : 06.07.10.32.97
roy.didier@neuf.fr

RESPONSABLE FORMATION :

De Vauborel Arnaud
15, résidence du clos
91370 Verrière le Buisson
06.63.07.86.01
devauborel@free.fr

RESPONSABLE INFORMATIQUE :

GAILLARD Stéphane
45, rue des 4 chênes
91430 Igny
Tel : 06.70.28.62.84
gaelle.stf@sfr.fr

MEMBRE DE LA COMMISSION :

CHAUME Bénédicte
169, Bd. St Denis
92400 Courbevoie
Tel : 06.71.91.54.08
benedicte.chaume@gmail.com

MEMBRE DE LA COMMISSION :

MOURIER Julie
11 rue du guide
92600 Asnières
06.98.81.56.40

COMMISSION FORMATION

COMPOSITION DE LA COMMISSION

- DE VAUBOREL Arnaud : responsable de la formation
- HAMAMI Taleb : intervenant

DEROULEMENT DE LA FORMATION

Elle se déroulera du : 28 au 31 décembre 2009 et le 2 janvier 2010

Horaires : 10h – 12h & 13h30 – 17h30

Le lieu : gymnase Hunnebelle 2, place Jules Hunnebelle 92140 Clamart

L'âge minimum requis pour participer à la formation est de 15 ans.

Pour valider la formation il faut participer au moins à 2 C.P.S

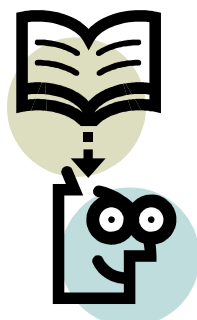
La fiche d'inscription est à retourner dûment remplie avec le chèque et **une enveloppe de format 16x22 timbrée à 0.86 €**, avant le : 1^{er} décembre 2009 à l'adresse suivante :

De Vauborel Arnaud
15, résidence du clos
91370 Verrière le Buisson

Tarifs : Cadre avec formation de juge niveau 1 – **150 €**
Cadre sans formation de juge niveau 1 – **110 €**

ATTENTION : Chaque cadre doit avoir un tuteur qui doit : connaître le programme, participer activement à la formation du stagiaire sur le terrain.

Pour les autres formations et perfectionnements à l'encadrement se référer à la brochure des formations (site CRIFO)



COMMISSION ELITE

COMPOSITION DE LA COMMISSION

- ROY Didier
- CHAUME Bénédicte
- MESNIER Cyrille
- GAILLARD Stéphane

DEROULEMENT DES C.P.S

Ils se dérouleront les :

18 octobre à 9h30 – 13h – test de sélection - Antony
2 Stages de trois jours sur les vacances de toussaints
et les vacances de Noël.
2 – 3 – 4 novembre 10h – 17h – Antony
21 – 22 – 23 décembre 10h – 17h lieu à déterminer
(prévoir un pique nique pour le midi)

Modalités d'inscription

Les C.P.S. sont gratuits.

Pour y participer, il vous suffit d'envoyer au responsable élite (Didier Roy), la fiche signalétique ci-après (courrier ou mail) avant le 11 octobre.

Les prés requis souhaités sont : voir la grille de tests à la page suivante.

Un test de sélection aura lieu le dimanche 18 octobre, les filles ayant participé aux CPS de la saison passée en sont dispensées mais doivent quand même remplir la fiche d'inscription.

Les filles qui travaillent sur les programmes DN et Fédérale peuvent participer aux CPS sans avoir à passer les tests, mais doivent impérativement s'inscrire auprès de Didier en remplissant la fiche prévue à cet effet.

Stage de pâques

Pour la saison 2009 – 2010 nous souhaitons organiser un stage d'une semaine durant les vacances de pâques avec les filles qui ont participé aux CPS. A ce jour nous ne connaissons pas encore le lieu, mais nous y travaillons.

FICHE D'INSCRIPTION CPS

2009 - 2010

Nom du Club	Adresse	N° de téléphone

Entraîneurs (nom, adresse, tel, mail) :

Noms des entraîneurs	Adresses	N° de téléphone et email

! Le nombre de gymnastes n'est pas limité, mais le club doit fournir un entraîneur par tranche de 5 gymnastes

Noms des gymnastes	N° de licence	Année de naissance	Objectif

Remplir les fiches d'ateliers ci-dessus et les envoyer à Didier Roy avant le 4 octobre

Nom :

Prénom :

Club :

Année de naissance :

PROGRAMME POUSSINES

SAUT		
1- ATR Impulsion bras / 3 points	ATR Impulsion bras arrivée en contre haut (5 cm) tombé dos	
2- Lune tombée dos trampo / 3 points	Après une course d'élan et une impulsion sur un Mini trampoline, effectuer une lune arrivée dos corps tendu (hauteur 1m)	
3- Lune tombée dos tremplin / 4 points	Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur un tremplin, effectuer une lune arrivée dos corps tendu (hauteur 1m)	
POUTRE		
1- ATR / 3 points	Effectuer un ATR sur poutre haute avec alignement des segments	$45^\circ = 1pt$ $10^\circ = 2pts$ $verticale = 3pts$
2- Roue / 3 points	Effectuer une roue départ et retour fente sur poutre basse	
3- Saut groupé/écart / 2 points	Au choix effectuer un saut groupé ou antéro postérieur sur poutre haute	groupé = 1pt écart = 2pts
4- Sortie Rondade / 2 points	Effectuer une sortie rondade en bout de poutre haute	

TOTAL TECHNIQUE : 40 PTS

BARRES		
1- Balancés BI / 3 points	Effectués 3 balancés BI jambes tendues serrées	<i>1 pt par balancés effectués correctement</i>
2- Balancés BS / 3 points	Effectués 3 balancés BS jambes tendues	<i>1 pt par balancés effectués correctement</i>
3- Tour d'appui arrière / 2 points	De l'appui BI effectuer un tour d'appui arrière bras et jambes tendus	
4- Prise d'élan / 2 points	De l'appui BI effectuer une prise d'élan bras tendu vers l'ATR	<i>inf horizontal = 1pt horizontal et + = 2pts</i>
SOL		
1- Saut de main / 3 points	Effectuer un saut de main sur tapis	arrivée en chaise = 1pt
2- Rondade / 2 points	Départ du sursaut, effectuer une rondade au sol	
3- rondade flip /flip / 3 points	Au choix effectuer un flip ou une rondade flip en situation aménagée	
4- ATR tenu / 2 points	Effectuer un ATR tenu 3" départ et retour en fente	aligné pas tenu = 1pt

Nom :

Prénom :

Club :

Année de naissance :

PROGRAMME BENJAMINES

SAUT		
1- ATR Impulsion bras / 3 points	ATR Impulsion bras arrivée en contre haut (5 cm) tombé dos	
2- Lune 2 tremplins / 4 points	Après une course d'élan et une impulsion sur 2 tremplins, effectuer une lune arrivée debout (hauteur 1m25)	<i>tempo /2pts 2 tremplins /4pts</i>
3- Rondade (préparation tsukahara) / 3 points	3 pas d'élan sursaut renversement et pose de mains sur impulseur et arrivée sur tapis 40 cm.	

POUTRE		
1- ATR / 2 points	Effectuer un ATR tenu 2" sur poutre haute avec alignement des segments	<i>pas tenu aligné = 1pt</i>
2- Roue / 3 points	Effectuer une roue départ et retour fente sur poutre haute	<i>poutre basse /1,5pts poutre haute /3pts</i>
3- Souplesse / 3 points	Au choix effectuer une souplesse avant, arrière ou tic- tac	
4- Sortie Salto/st de main / 2 points	Effectuer une sortie salto avant ou saut de main en bout de poutre	<i>saut de main = 1pt salto = 2pts</i>

TOTAL TECHNIQUE : / 40 pts

BARRES		
1- Balancés BS / 3 points	Effectués 3 balancés BS jambes tendues	<i>1 pt par balancés effectués correctement</i>
2- Tour d'appui arrière + sortie prise d'élan / 3 points	De l'appui BI effectuer un tour d'appui arrière suivi d'une prise d'élan vers l'ATR	<i>< horizon = 1pt horizon à 60° = 2pts >60° = 3pts</i>
3- Bascule BI / 2 points	Effectuer une bascule facial BI bras tendus	<i>3 balancés = 1pt bascule = 2pts</i>
4- Bascule BS / 2 points	Effectuer une bascule BS bras tendus	

SOL		
1- Saut de main / 1,5 points	Départ du sursaut effectuer un saut de main au sol	
2- Rondade flip / 2 points	Départ du sursaut, effectuer une rondade flip	
3- sursaut rondade 2 flips dans tapis		/ 2 points
4- sursaut rondade 3 flips dans tapis		/ 2 points
5- Salto avant / 1,5 points	Course impulsion sur tremplin pour effectuer un salto avant arrivé debout sur tapis	
6- saut carapé / 1 point	Effectuer un saut carapé	

Nom :

Prénom :

Club :

Année de naissance :

PROGRAMME MINIMES

SAUT		
1- ATR Impulsion bras / 3 points	ATR Impulsion bras arrivée en contre haut (5 cm) tombé dos	
2- Lune 1 tremplin / 4 points	Après une course d'élan et une impulsion sur un tremplin, effectuer une lune arrivée debout (hauteur 1m25)	<i>trempe/1pt 2 tremplins/2pts 1 tremplin/4pts</i>
3- Rondade (préparation tsukahara) / 3 points	3 pas d'élan sursaut renversement et pose de mains sur impulseur et arrivée sur tapis 40 cm.	
POUTRE		
1- ATR / 2 points	Effectuer un ATR tenu 2"sur poutre haute avec alignement des segments	<i>pas tenu aligné = 1pt</i>
2- Souplesse arrière / 2 points	Effectuer une souplesse arrière sur poutre haute	poutre basse /1pt
3- Souplesse avant / 2 points	Effectuer une souplesse avant sur poutre haute	poutre basse /1pt
4- Flip / ATR flip / 2 points	Effectuer au choix un flip ou ATR flip sur poutre basse	
5- sortie roue salto / 2 points	Effectuer une roue enchaînée d'un salto arrière en bout de poutre	salto avant /1pt roue salto /2pts

TOTAL TECHNIQUE : / 40 pts

BARRES		
1- Soleils sangles / 2 points	Effectués 3 soleils aux sangles sur barre fixe	
2- Tour d'appui arrière libre / 2 points	De l'appui BI effectuer un tour d'appui arrière libre arrivé debout au sol	<i>< horizon = 1pt > horizon =2pts</i>
3- Bascule BI / 2 points	Effectuer une bascule facial BI bras tendus	
4- Bascule BS / 2 points	Effectuer une bascule BS bras tendus	
5- Prise d'élan ATR / 2 points	De l'appui BI effectuer une prise d'élan bras tendu vers l'ATR	<i>< 45° = 1pt >45° = 2pts</i>
SOL		
1- Saut de main salto ou saut de main flip avant sur tapis 10 cm / 3 points		flip avant /2pts salto /3pts
2- Rondade 3 flips / 2 points	Départ du sursaut, effectuer une rondade suivie de 3 flips	
3- Rondade flip salto / 3 points	Effectuer une rondade flip salto arrière groupé ou tendu	groupé /2pts tendu /3pts
4- saut carapé / 1 points	Effectuer un saut carapé	
5- saut changement / 1 points	Effectuer un saut changement de jambe au grand écart	

NOM :

PRENOM :

CLUB :

ANNEE DE NAISSANCE

PROGRAMME CADETTES

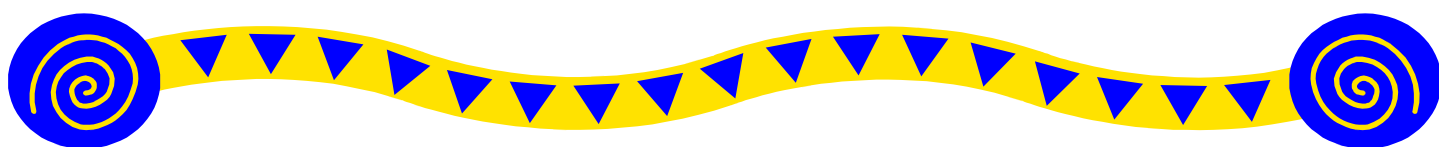
SAUT			
1-Lune 1 tremplin / 2 points	1er 2ème envol exigence F.I.G	<i>Alignement segmenta</i>	/ 0,5
		<i>Impulsion bras tendus</i>	/ 0,5
		<i>Tête droite et regard sur les mains</i>	/ 0,5
		Capacité à maintenir l'alignement dans la phase d'impulsion et à l'arrivée	/ 0,5
2- Lune arrivée debout à hauteur / 3 points	Après une course d'élan et une impulsion sur un tremplin, effectuer une lune arrivée debout à hauteur du saut	<i>Alignement du corps pendant le 1er envol</i>	/ 0,5
		<i>Alignement lors de la phase d'appui</i>	/ 0,5
		<i>Impulsion bras tendus</i>	/ 0,5
		Alignement dans le 2ème envol	/ 0,5
3- Tsukahara / 4 points	Après une course d'élan impulsion sur un tremplin (21cm) et effectuer un tsuk. groupé ou carpé	<i>rondade terminée dans l'axe</i>	/ 1
		<i>impulsion dynamique des bras / hauteur du salto</i>	/ 1
		position correcte du salto	/ 1
		contrôle de la réception et respect de l'axe	/ 1
POUTRE			
1- ATR / 1 point	Effectuer un ATR tenu 2" sur poutre haute avec alignement des segments	<i>Alignement des segments à l'ATR</i>	/ 1
		<i>Maintien 2"</i>	/ 0,5
		<i>bras et jambes tendus</i>	/ 0,5
2-Flip / 2 points	Effectuer un flip avec écart antéro postérieur	Capacité à créer une rotation vers l'arrière	/ 1
		<i>Capacité à créer une élévation du corps</i>	/ 0,5
		<i>Jambes et bras tendus</i>	/ 0,5
3- Flip flip ou souplesse flip / 3 points	Effectuer flip flip ou souplesse flip sur poutre haute	Contrôler un renversement recherche de l'amplitude	/ 1
		<i>Alignement bras - tronc à l'ATR</i>	/ 0,5
		<i>Jambes et bras tendus</i>	/ 0,5
4- saut B / 2 points	Effectuer un saut B minimum	Recherche de l'amplitude	/ 1
		<i>Capacité à créer une élévation du corps</i>	/ 0,5
		<i>Jambes et bras tendus</i>	/ 0,5
5- sortie B si A 0,50 points / 2 points	Effectuer une sortie de préférence en B	Impulsion dynamique	/ 0,5
		<i>Respect des exigences techniques de la figure choisie</i>	/ 1
		<i>Respect de l'alignement durant toute la figure</i>	/ 0,5

BARRES			
1- Soleils / 2 points	Effectués 2 soleils aux barres asymétriques (/ 1 pts si effectués aux sangles)	<i>Tête droite oreilles cachées</i>	/ 0,5
		<i>Capacité à se grandir et s'éloigner de la barre</i>	/ 0,5
		<i>Capacité à exécuter des courbettes faciales</i>	/ 0,5
		<i>Capacité à prendre de la vitesse</i>	/ 0,25
		<i>Bras et jambes tendus</i>	/ 0,25
2- Tour d'appui arrière libre ATR / 2 pts sinon /1 pt	De l'appui BI effectuer un tour d'appui arrière libre arrivé debout au sol	<i>Menton poitrine, dos rond et bassin rétroversé</i>	/ 0,5
		<i>Capacité à créer une rotation arrière de l'appui</i>	/ 0,5
		<i>Amplitude du tour libre</i>	/ 0,5
		<i>Jambes et bras tendus pendant tout l'exercice</i>	/ 0,5
3- Bascule à l'ATR BI / 2 points	Effectuer une bascule facial BI bras tendus à l'ATR	<i>Tête droite, dos rond et bassin rétroversé</i>	/ 0,5
		<i>Capacité à passer de la suspension à l'ATR</i>	/ 1
		<i>Jambes et bras tendus</i>	/ 0,5
4- Changement de barre au choix / 2 points	Effectuer un changement de barre BI/BS ou BS/BI au choix de valeur B minimum	<i>Respect des exigences techniques de la figure choisie</i>	/ 1
		<i>Amplitude de l'élément</i>	/ 0,5
		<i>Bras et jambes tendues</i>	/ 0,5
5-Sortie B minimum / 2 points	Si A 1 point	<i>Eloignement de la barre</i>	/ 0,75
		<i>Recherche de l'amplitude</i>	/ 0,75
		<i>Capacité à maîtriser la réception</i>	/ 0,5

SOL			
1- Saut de main salto / 2 points		Capacité à exécuter des courbettes faciales vers l'avant à l'impulsion jambes	/ 1
		Capacité à accélérer	/ 0,5
		Capacité à enchaîner 2 éléments	/ 0,5
2- Rondade 3 flips / 2 points	Départ du sursaut, effectuer une rondade suivie de 3 flips	Capacité à prendre de la vitesse du sursaut	/ 0,5
		Capacité à allonger les flips	/ 0,5
		Capacité à accélérer la rondade flip	/ 0,5
		Bras et jambes tendus	/ 0,5
3- Rondade flip vrille / 3 points	Effectuer une rondade flip salto arrière tendu vrille 360°	Capacité à transformer une vitesse horizontale en élévation	/ 1
		Amplitude du salto vrille 360° terminée	/ 1
		Bras verticaux tête droite à l'impulsion	/ 0,5
		Capacité à accélérer la rondade flip	/ 0,5
4- salto avant tendu / 2 points	Effectuer un salto avant tendu seul ou avec le saut de main	Amplitude du salto	/ 1
		Respect de la position du corps tendue	/ 1
5- saut C minimum / 1 point	Effectuer un saut C minimum si B 0,50 pts si A 0,20 pts	Capacité à s'élever verticalement	/ 0,5
		Respect des exigences techniques du saut	/ 0,5

BAREMES DU TEST PHYSIQUE CPS

NOTE	VITESSE	SAUT EN LONGUEUR	TRACTION	FERMETURE	MAINTIEN	CORDE 3M
10	3.45	192 et +	10 et +	20 et +	62	15" et -
9.5	3.51	189			59	
9	3.57	185	9	19	56	17"
8.5	3.63	182			53	
8	3.69	179	8	18	50	18"
7.5	3.75	175			47	
7	3.81	172	7	17	44	19"
6.5	3.87	169			41	
6	3.92	165	6	16	38	20"
5.5	3.98	162			35	
5	4.04	159	5	15	32	23"
4.5	4.10	155			29	
4	4.16	152	4	14	26	25"
3.5	4.22	149			23	
3	4.28	145	3	13	20	28"
2.5	4.34	142			17	
2	4.39	139	2	12	14	30"
1.5	4.45	135			11	
1	4.51	132	1	11	8	+35"
0.5	4.57	129			5	
0	> 4.57	< 129	0	≤ 10	< 5	- 3m



CHALLENGE INTER DEPARTEMENTAL ILE DE FRANCE

Cette compétition se déroule sur le même schéma que les inters comités, mais avec une équipe départementale.

- Engagements

Le département engage deux équipes une jeunesse et une élite

- Organisation

Le challenge se déroulera le samedi **5 décembre 2009 à Nanterre**

- Composition des équipes

Groupe élite : cadettes / juniors / seniors

Groupe jeunesse : benjamines / minimes

Format d'équipe : 6/3/2

- Programme

Jeunesse : imposés de A à G

élite : code FIG

Test : **15 novembre 2009 à Antony 10h** + deux regroupements pour l'équipe jeunesse le **22 novembre** et le **29 novembre** 2009 à Antony. (à voir pour les élites)

Ouvert aux gymnastes pré sélectionnées (voir liste jointe), si vous pensez avoir une gymnaste capable de faire le test et qui n'est pas sur la liste, vous pouvez la présenter. Vous devez confirmer la venue de vos gymnastes avant le dimanche 8 novembre à Didier Roy.

Format du test : passage en mouvement complet sur les 4 agrès.

COMMISSION JUGEMENT

COMPOSITION DE LA COMMISSION

- HAMMA Sarah: responsable de la commission
- CHAUME Bénédicte
- TORTRAT Marina

Conditions d'inscription

- Avoir 15 ans au 31 août de la saison en cours
- Etre licencié FFG
- Prix de la formation 40€

FORMATION DE JUGES NIVEAU 1

Dates de la formation :

Dimanche 8 novembre 13h – 18h
Dimanche 15 novembre 13h – 18h
Dimanche 22 novembre 13h – 18h
Dimanche 6 décembre 14h – 17h (examen blanc)

Lieu : gymnase Auguste Delaune
32 rue, d'Alsace
92300 Levallois

EXAMEN le : samedi 12 décembre 2009 de 15h – 17h à Clamart (à confirmer)

La fiche d'inscription pour la formation et pour la journée d'information à retourner au plus tard le : 30 octobre à :

NOTA : Aucun recyclage de juge N1, N2 et N3C2 n'est organisé cette saison. Cependant une journée d'information destinée aux entraîneurs et juges concernant les nouveaux programmes sera prochainement organisée par le comité régional et par la zone. **Il est vivement conseillé aux juges N2 et N3C2 d'y participer.**

HAMMA Sarah
6 rue Arthur Ladwig
92300 LEVALLOIS
sarah92300@hotmail.com

COMMISSION COMPETITION

COMPOSITION DE LA COMMISSION

- DAVID André : responsable de la commission
- MESNIER Cyrille
- GAILLARD Stéphane

Rôles de la commission :

- 1- Faire appliquer les réglementations compétitives
- 2- Organisation technique de toutes les compétitions départementales
- 3- Etablissement des organigrammes
- 4- Assistance auprès des clubs organisateurs le jour des compétitions

Réglementation :

Engagement :

Pour toutes les divisions équipes ou individuelles, VOIR TABLEAU DES COMPETITIONS

Par courrier : en deux exemplaires au responsable de la commission (**André DAVID**) qui transmettra un exemplaire au président technique. Accompagné des chèques (à l'ordre du comité départemental des hauts de seine)

ATTENTION : Un chèque par type de compétition.

Par mail : envoyer un mail simultanément au responsable de la commission (**André DAVID**) et au président technique (**Cyrille MESNIER**)

Tout engagement envoyé à tout autre destinataire et/ou au delà des dates limites ne sera pas pris en compte.

Forfait :

Signalé **au moins 10 jours avant la date de la compétition**, sinon amende + présence obligatoire du juge

Juge :

L'absence ou le gros retard non justifié du juge entraînera une amende de 100 € à régler sur place. Si l'amende n'est pas acquittée l'équipe ne participera pas à la compétition.

Matériel :

Les clubs organisateurs doivent dans la mesure du possible respecter les normes officielles. En cas de problèmes pensez à demander aux clubs voisins de vous prêter le matériel manquant, cela est important pour la sécurité de nos gymnastes.

Absence de licence :

8€ d'amende et faire une déclaration sur l'honneur comme quoi la gymnaste est bien licenciée FFG.

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

Les responsables des plateaux, les Techniciens, les Informaticiens et les Juges vous demandent de bien vouloir respecter les instructions ci-dessous dans le but précis du respect des horaires afin d'obtenir des palmarès dans les meilleurs délais.

1° COMPOSITION D'EQUIPE à envoyer parallèlement aux engagements à GAILLARD Stéphane

45, rue des 4 chênes 91430 Igny. Ou gaelle.stf@sfr.fr

Si **modifications** de l'équipe par rapport à la compétition
le signaler une semaine avant la date de la compétition.

2° FEUILLES DE MUSIQUE

Inscrire les noms dans l'ordre de passage en indiquant la musique choisie
Conseil pratique inscrire le nom de la gymnaste sur le CD et la boîte
Ainsi que le nom du club

Il vous faut un CD par gymnaste et prévoir une cassette de secours

RAPPELS : NE PAS UTILISER DE CD RW
LA CASSETTE DOIT ETRE PRETE A L'EMPLOI

**LES LICENCES (GYMNASTES ET ENTRAINEURS)
LES FEUILLES DE MUSIQUE ET LES CD
DOIVENT ETRE DEPOSEES DES VOTRE ARRIVEE A L'ACCUEIL**

**S'assurer de la validité de la licence elle devra
porter la signature de la gymnaste ainsi qu'une photo récente.**

Utilisez les fiches d'engagements qui se trouvent à la fin de ce plan d'action

MERCI



CALENDRIER COMPETITIONS 2009/2010

		EQUIPES						INDIVIDUELLES	
		DN 1 - 8	DF - DC1 DF Zone	DIR C2 C3	DR Exc. Hon	CIRCUITS	AUTRES	INDIV	Evaluations parcours
OCT	3.4/10						Date limite		
	10.11/10								
	17.18/10						TEST CPS		
	24.25/10								
NOV	30.31/11						T. Combs		
	7.8/11								
	14.15/11						TEST INTE DEP		
	21.22/11						Regroup. E		
DEC	28.29/11						Regroup. E		
	5.6/12						Inter Dep.		
	12.13/12	Date limite	Date limite					Date limite	
JAN	19.20/12								
	26.27/12								
	2.3/01								
	9.10/01								
FEV	16.17/01								
	23.24/01								
	30.31/01							Départ ANTONY	
	6.7/02		Départ BAGNEUX	Date limite		Date limite			
MAR	13.14/02							Région	
	20.21/02						¼ CF		
	27.28/02								
	6.7/03								
	13.14/03	Région	Région		Date limite				
AVR	20.21/03			Départ + Libres R	←	Départ LEVALLOIS			
	27.28/03							Zone Féd. + Finalité Nat	
	3.4/04			Région					Parcours 2
MAI	10.11/04								
	17.18/04	Zone	Zone				½ CF		
	24.25/04								
	1.2/05								
JUIN	8.9/05				Départ RUEIL			Finale	
	15.16/05							Zone DIR	
	22.23/05	Finale DN 1 à 2	Finale DF			Région		Chpt France Elite	
	29.30/05				Région				
JUIN	5.6/06	Finale DN 3 & 8	Finale DC				Finale CF		
	12.13/06			Zone		Zone			

ATTENTION : en rouge les dates limites d'engagements.

TABLEAU SYNOPTIQUE GAF 2009/2010

EQUIPES

Catégorie	Poussines	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors	Programme	Nb Gyms	Sélection		
	03-02-01	00-99	98-97	96-95	94-93	92 et avant			D	R	Z

NATIONAL											
Cpe de Fr.				M/C/J/S			Libres FIG	5 / 3 / 3			X
DN 1.2				M/C/J/S			Libres FIG	6 / 6 / 4			X
DN 3.....8				M/C/J/S			Libres FIG	6 / 5 / 4		X	X
DIV. Fed.				M/C/J/S			Libres Fédéral	5 / 4 / 3	X	X	X
DC 1	B/M						Imposés A à G	5 / 4 / 3	X	X	X
		Benjamines					Imposés A à G	5 / 4 / 3	X	X	X

FILIERE INTER-REGIONALE (FIR)											
Challenge IDF				ELITE			Libres FIG	6 / 3 / 2	X		
		Jeunesse					Imposés A à G	6 / 3 / 2	X		
DIV. zone				M/C/J/S			Libres Zone	5 / 4 / 3	X	X	
				M/C			Libres Zone	5 / 4 / 3	X	X	
DC 2				TC			Imposés A à C (1)	6 / 5 / 4	X	X	
	B/M						Imposés A à C (1)	6 / 5 / 4	X	X	
DC 3				TC			Imposés A à B	6 / 5 / 4	X	X	
	B/M						Imposés A à B	6 / 5 / 4	X	X	
		Benjamines					Imposés A à B	6 / 5 / 4	X	X	
Circuits Ed.	Poussines							Circuit 1 à 3	6 / 6 / 4	X	X

FILIERE REGIONALE (FR)											
Libres Région				TC			Libres Région	6 / 5 / 4	X		
				M/C			Libres Région	6 / 5 / 4	X		
Critérium Excellence				TC			Imposés A à B--	6 / 5 / 4	X		
	B/M						Imposés A à B--	6 / 5 / 4	X		
		Benjamines					Imposés A à B--	6 / 5 / 4	X		
Critérium Honneur	B/M						Imposés A--	6 / 5 / 4	X		
		Benjamines					Imposés A--	6 / 5 / 4	X		
Circuits Educatifs	Poussines							Circuit 1 à 2	6 / 6 / 4	X	
	03-02							Circuit 1 à 2	6 / 6 / 4	X	
	Poussines							Circuit 1	6 / 6 / 4	X	

INDIVIDUELLES

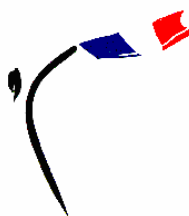
Catégorie	Poussines	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors	Programme	Sélection		
	03-02-01	00-99	98-97	96-95	94-93	92 et avant		D	R	Z

NATIONAL															
Champ. De France Elite							Elite			Libres FFG + C3					
				Junior						Libres FFG + C3					
				Espoir						Libres Espoir					
	Avenir											Imposés A à G	X	X	X
Nat B				M2	C1	C2	J1	J2	S1	S2	Libres FIG	X	X	X	
Nat B				TC						Libres FIG	X	X	X		
Critérium 1		B1	B2	M1	M2							Imposés A à G	X	X	X

FILIERE INTER-REGIONALE (FIR)													
Fédérales				Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors	Libres Fédéral	X	X			
Féd. Zone				Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors	Libres Zone	X	X			
Critérium 2		Benjamines	Minimes							Imposés A à C (1)	X	X	
Critérium 3		Benjamines	Minimes	Cadettes							Imposés A à B	X	X

FILIERE REGIONALE (FR)													
Circuits	Poussines										Circuit 1 à 3	X	

(1) Pour les MCJS, possibilité de faire le saut C avec un seul tremplin



**Comité Départemental des Hauts de Seine
Fédération Française de Gymnastique**

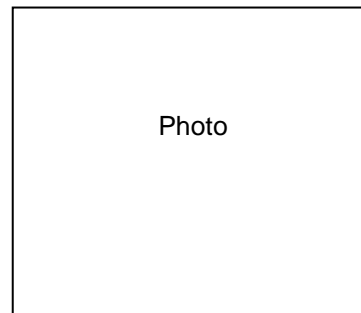


**FORMATION DES CADRES
FICHE D'INSCRIPTION**

**Inscription Initiateur Fédéral 1^{ère} année (NIVEAU 1)
GAM - GAF**

Club :

N° de licence :



Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone : Adresse mail :

Juge niveau 1 : Oui Non

Date d'obtention :

Signature de l'intéressé(e)

Signature du Président de Club

Rappel :

Avoir 15 ans dans la saison sportive – Etre licencié FFG

Fiche à retourner dûment remplie avant le 1er décembre 2009 - à Arnaud De Vauborel



Comité Départemental des Hauts de Seine
Fédération Française de Gymnastique



FICHE D'INSCRIPTION JUGES

GAF **NIVEAU 1**

Club :

N° de licence :

Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Adresse :
.....
Téléphone : Adresse mail :

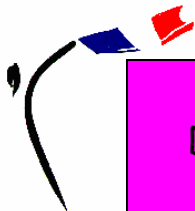
Signature de l'intéressé(e)

Signature du Président de Club

Rappel :

Avoir 15 ans au 31 août de la saison en cours – Etre licencié FFG

Fiche à retourner dûment remplie avant le 30 octobre 2009 à Sarah HAMMA



Equipes
Division Fédérale Zone, Division Critérium 2 et 3
Finalité DIR



Fiche d'engagement GAF 2009/2010

Code informatique

Equipes féminines

N° comité	N° département	N° association
-----------	----------------	----------------

2	3	0	9	2			
---	---	---	---	---	--	--	--

Club : _____

Ville : _____

Correspondant - Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Division fédérale Zone		Division Critérium 2		Division Critérium 3		
TC	M/C	TC	B/M	TC	B/M	B
5/4/3	5/4/3	6/5/4	6/5/4	6/5/4	6/5/4	6/5/4

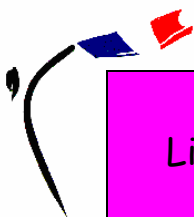
Inscrire dans les cases correspondantes le nombre d'équipes engagées.

ENVOYER LA COMPOSITION D'EQUIPES À STEPHANE GAILLARD
ET LE NOM DES JUGES AU RESPONSABLES JUGES SARAH HAMMA
AU PLUS TARD 10 JOURS AVANT LA COMPETITION

Signature du président de l'association :

Date :

Fiche à faire parvenir au responsable administratif André David Avec les droits d'engagements



Equipes
Libre régional, Critérium excellence et Honneur
Finalité DR



Fiche d'engagement GAF 2009/2010

Code informatique

Equipes féminines

N° comité	N° département	N° association
-----------	----------------	----------------

Individuelles féminines

2	3	0	9	2			
---	---	---	---	---	--	--	--

Club : _____

Ville : _____

Correspondant - Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

DR Libre régional 6 / 5 / 4	Critérium Excellence Imposé A et Imposé B sans options 6 / 5 / 4	Critérium Honneur Imposés A sans options 6 / 5 / 4
--------------------------------	---	---

MC	MCJS	Benj	BM	BMC	Benj	BM

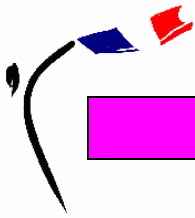
Inscrire dans les cases correspondantes le nombre d'équipes ou d'individuelles engagées.

<p>ENVOYER LA COMPOSITION D'EQUIPES À STEPHANE GAILLARD ET LE NOM DES JUGES AU RESPONSABLES JUGES SARAH HAMMA AU PLUS TARD 10 JOURS AVANT LA COMPETITION</p>
--

Signature du président de l'association :

Date :

Fiche à faire parvenir au responsable administratif André David Avec les droits d'engagements



Circuits éducatifs



Fiche d'engagement GAF 2009/2010

Code informatique

Equipes féminines

N° comité	N° département	N° association
-----------	----------------	----------------

2	3	0	9	2			
---	---	---	---	---	--	--	--

Club : _____
 Correspondant - Nom : _____
 Adresse : _____

Ville : _____
 Prénom : _____
 Téléphone : _____

Circuits DIR Imposés 1, 2, 3 6 / 6 / 4	Circuits DR Imposés 1 et 2 6 / 6 / 4	Circuits DR Imposé 1 6 / 6 / 4
--	--	--------------------------------------

Poussines 2003 à 2001		Poussines 2003 à 2001	Poussines 2003 et 2002	Poussines 2003 à 2001
Equipes	Individuelles Finalité régionale			

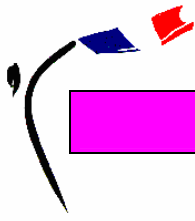
Inscrire dans les cases correspondantes le nombre d'équipes engagées.

ENVOYER LA COMPOSITION D'EQUIPE À STEPHANE GAILLARD
 ET LE NOM DES JUGES AU RESPONSABLE JUGES SARAH HAMMA
 AU PLUS TARD 10 JOURS AVANT LA COMPETITION

Signature du président de l'association :

Date :

Fiche à faire parvenir au responsable administratif André David Avec les droits d'engagements



Composition des équipes



Fiche de composition

Code informatique

Equipes féminines

N° comité	N° département	N° association
-----------	----------------	----------------

2	3	0	9	2			
---	---	---	---	---	--	--	--

Club : _____
 Correspondant - Nom : _____
 Adresse : _____

Ville : _____
 Prénom : _____
 Téléphone : _____

COMPETITION : _____

CATEGORIE : _____

DN: 6/5/4 - DF : 5/4/3 - DF Zone : 5/4/3 - DC1 : 5/4/3 - DC 2 & 3 : 6/5/4 - DR : 6/5/4 -
 CE : 6/6/4

Noms Majuscule	Prénoms	Année Naissance	Nat.	N° registre

NOM DU JUGE : _____

NIVEAU : _____

RECAPITULATIF

Les dates à retenir

Dates limites d'engagements pour les compétitions

Le 13 décembre 2009 pour : les individuelles, les équipes DF – DC1 – DF Zone – DN

Le 7 février 2010 pour : les DIR C2 et C3 – Circuits poussines

Le 14 mars 2010 pour : les DR exc. et hon.

Pour les formations

Le 30 octobre 2009 pour la formation des juges

Le 1^{er} décembre 2009 pour la formation des cadres

A qui envoyer

☛ Inscription formation de cadre : De Vauborel Arnaud, 15 résidence du clos 91370 Verrière le buisson devauborel@free.fr

☛ Inscription formation de juge : Hama Sarah, 6 rue Arthur Ladwig, 92300 Levallois – sarah92300@hotmail.com

☛ Inscription aux CPS et au test du 15 novembre : Roy Didier 9, rue de la clairière 91000 Evry roy.didier@neuf.fr

☛ Engagements compétitions : David André 17 rue du tertre 78740 Vaux sur Seine – andre.david1@sfr.fr

☛ Compositions d'équipes : Gaillard Stéphane 45 rue des 4 chênes 91430 Igny – gaelle.stf@sfr.fr

Bonne saison 2009/2010