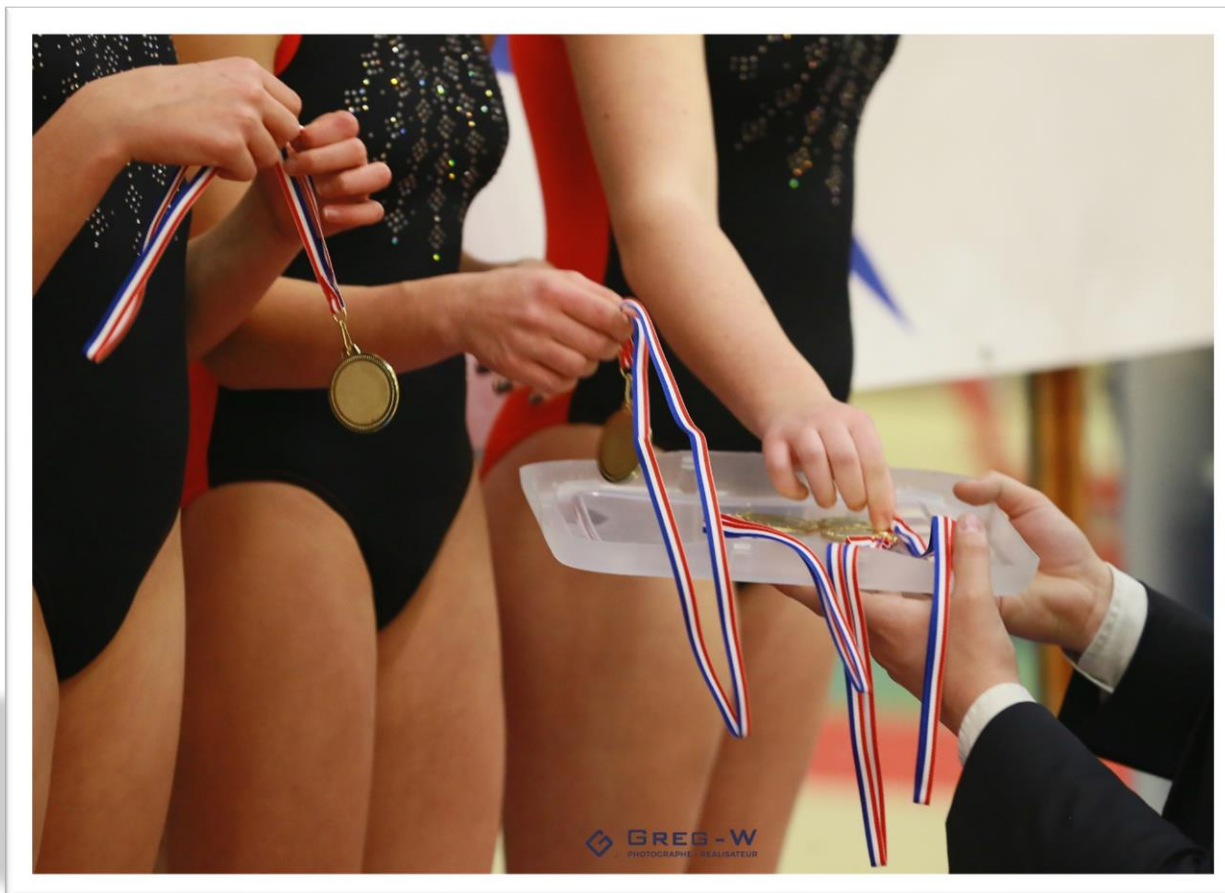


BROCHURE GAF 2024 – 2025



Sommaire

- Généralités page 3
- Les chouchous de la Loire pages 4 à 15
- Anima'gym pages 16 à 36
- Formation des gyms pages 37 à 38
- Formations de juges N1 page 39
- Les compétitions page 40 et 41
- Formulaire d'inscription page 42 et 44

COMMISSION TECHNIQUE

Nom prénom	Fonction	Mail
Mélanie Margerit	Responsable technique	margeritm@yahoo.fr
Morgane Gay	Responsable juges	egsm.technique02@gmail.com
Céline Duray	Responsable du secteur fédéral et des coupes de la Loire	duraydufour@orange.fr
Alban Rebuffel	Membre	alban.rebuffel@laposte.net
Stéphanie Rousset	Membre	rousset.stephanie@live.fr
Patricia Rodriguez	DTG	patougym42@icloud.com
Maud Bouchot	Coordination technico-administrative	comiteloiregym@gmail.com

LES COUPES DE LA LOIRE

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

Tableau synoptique, les coupes de la Loire 2024 - 2025

		2019	2018	2017	2016	2015 - 2014	2013 - 2012	2011 et +
Les chouchous C	Mouvements 0, 1	X						
Les chouchous B	Mouvements 0, 1 et 1bis		X	X	X			
Les chouchous A	Mouvements 1, 2, 3 et 4		X	X	X			
Anima'gym B	Uniquement les éléments à 1pt 2 éléments à 2 pts autorisés		X					
						X	X	
Anima'gym A	Libre					X	X	X

Les dates de compétitions et d'engagements gymnastes et juges

	Coupe 1	Coupe 2	Coupe 3
Date et lieu de la compétition	21-22 DECEMBRE ST CHAMOND	15-16 FEVRIER ROANNE	10-11 MAI MONTBRISON
Fermeture des engagements gymnastes	24 NOVEMBRE	19 JANVIER	13 AVRIL
Fermeture des engagements juges	15 DECEMBRE	13 AVRIL	4 MAI

Les chouchous de la Loire

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

- Les programmes :

- Les imposés fédéraux 7 – 9 ans
- Lien pour les vidéos : (seront certainement mises à jour)
 - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLRyCw8cdKBc3HIGjMGqLxWY2HEDrReoa>
- **2 niveaux intermédiaires ont été créés pour les coupes de la Loire uniquement**

- Les catégories :

Catégories	Imposés à présenter	Age	Chouchous à valider
Chouchous A	1, 2, 3, 4	7-8, 9 ans	Jaune, Orange, rouge et noir
Chouchous B	0, 1, 1 BIS	7, 8, 9 ans	Blanc, Jaune
Chouchous C	0, 1	6 ans*	Blanc, jaune

***Un aménagement matériel pour les 2019 sera obligatoire aux BA :**

Un tapis de 20 cm pourra être ajouté sous la barre supérieure

Pas de fautes de réception pour la barre supérieure . L'entraîneur pourra aider la gymnaste à descendre.

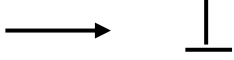
- Les notes de départ et validation des chouchous :




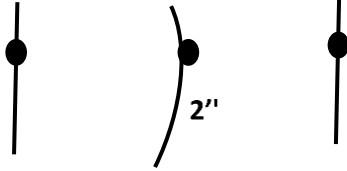
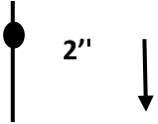
Note maximum	
Niveau 0	42 PTS
Niveau 1	47 PTS
Niveau 1 bis	49 PTS
Niveau 2	54 PTS
Niveau 3	61.5 PTS
Niveau 4	

LES CHOUCHOUS	
Blanc	40 pts
Jaune	43 pts
Orange	46 pts
Rouge	50 pts
Noir	54 pts









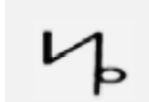

Niveau 0

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

SAUT - ND : 0	
ELEMENTS	SYMBOLE OU DESSIN
<ul style="list-style-type: none"> - Course, saut vertical, réception stabilisée. 	

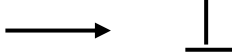

BARRES ASYMETRIQUES - ND : 0	
ELEMENTS	SYMBOLE OU DESSIN
<ul style="list-style-type: none"> - Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure Sauter à l'appui bras tendus 	
<ul style="list-style-type: none"> - Maintien 2 secondes en appui facial actif 	
<ul style="list-style-type: none"> - De l'appui , rotation AV, descente contrôlée corps groupé sous toutes ses formes jusqu'à la suspension jambes fléchies - Retour à la station debout 	
BARRE SUPERIEURE	
<ul style="list-style-type: none"> - De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite 	
<ul style="list-style-type: none"> - De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite 	
<ul style="list-style-type: none"> - Maintien 2 secondes à la suspension alignée - réception à la station debout. 	






Brochure départementale GAF 2024 - 2025

SOL - ND : 0	
ELEMENTS	SYMBOLE OU DESSIN
- ROUE	X
- Chandelle tenue 2'', position des bras au choix - Départ au choix - Retour à la station debout -	 2'' 
- Cabriole Jambe gauche ou Droite à l'horizontale + maintien 2''	 
- Saut droit	
- LIAISON : - 1 pas chassé jambe gauche + 1 pas chassé jambe droite (ou inversement)	 
- Roulade avant corps groupé, départ et arrivée à la station debout	
- Placement du dos corps groupé : départ et arrivée en position accroupie	 
- 1 élément de souplesse au choix tenu 2'' : grand écart G, D ou F, ou écrasement facial ou pont	

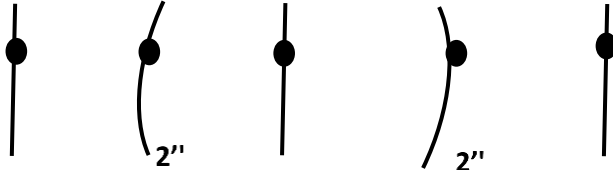
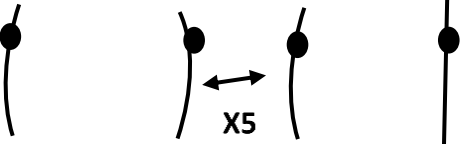
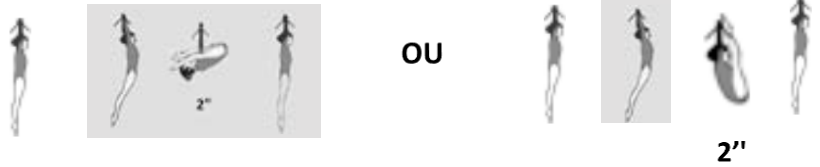

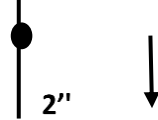
N1 BIS

Brochure départementale GAF 2024 - 2025







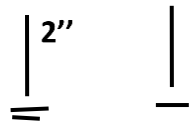

SAUT - ND : 1.5	
ELEMENTS	SYMBOLE OU DESSIN
- Course, saut vertical, réception stabilisée.	
- Course, frappe dans le TT, ½ flip avant tombé dos aligné.	

BARRES ASYMETRIQUES - ND : 2.5	
ELEMENTS	SYMBOLE OU DESSIN
- Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure renversement libre à l'appui facial (1 ou 2 jambes)	
- Maintien 2 secondes en appui facial actif	
- Prise d'élan à l'horizontale, corps tendu - Tour d'appui arrière	
- Maintien 2 secondes en appui facial actif	
Rotation en avant (passage par la chandelle) - descente contrôlée – Maintien 2 secondes les jambes en fermeture (pointes de pieds à la barre) Maintien 2'' en équerre – réception	

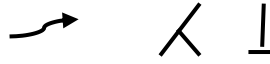


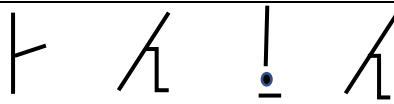

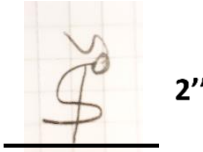

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

BARRE SUPERIEURE	
<ul style="list-style-type: none"> - De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite - De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite 	
<ul style="list-style-type: none"> - Placement en courbe avant : - Passage dynamique de la courbe arrière à la courbe avant 5 fois Enchaînés 	
<ul style="list-style-type: none"> - De la suspension alignée - Placement en courbe arrière – <ul style="list-style-type: none"> o Fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées et tendues(Stalder) maintien 2 secondes - retour à la suspension droite OU o fermeture à la suspension mi-renversée jambes serrées et tendues(pieds mains) maintien 2 secondes - retour à la suspension droite 	
<ul style="list-style-type: none"> - De la suspension alignée - Tour complet en suspension - prise dorsale /prise lune / prise dorsale 	
<ul style="list-style-type: none"> - Maintien 2 secondes à la suspension alignée - réception à la station debout. 	

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

POUTRE - ND : 2.5	
ELEMENTS	SYMBOLE OU DESSIN
<ul style="list-style-type: none"> - De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal – - équerre jambes écartées maintien 2 secondes 	
<ul style="list-style-type: none"> - Chandelle maintien 2 secondes et retour au siège 	
<ul style="list-style-type: none"> - Pont maintien 2 secondes et retour au siège 	
<ul style="list-style-type: none"> - Détourné - 1 pas - détourné (dans le même sens) 	
<ul style="list-style-type: none"> - ATR passagé jambes écartées - retour en fente 	
<ul style="list-style-type: none"> - Position de départ à l'arabesque - battement en 4ème devant à l'horizontale - jambe gauche et jambe droite (ou inversement) 	
<ul style="list-style-type: none"> - Demi plié - relevé maintien 2 secondes - Demi plié - saut vertical 	
<ul style="list-style-type: none"> - Sortie en rondade 	

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

SOL - ND : 2.5	
ELEMENTS	SYMBOLE OU DESSIN
- LIAISON : Sursaut rondade + rebond	
- En liaison : Cabriole jambe G à l'horizontale + saut droit + sissonne D (ou inversement)	
- LIAISON : 1 pas chassé jambe gauche + 1 pas chassé jambe droite (ou inversement) + assemblé + saut vertical	
- Battement - fente - ATR rebond – retour en fente	
- LIAISON : souplesse arrière pied-pied + roulade arrière arrivée en planche tenir 2'' la position - Glisser jusqu'à la courbe avant tenir 2'' - Glisser jusqu'à la position alignée sur le ventre	
départ à genoux , petite équerre jambes fléchies entre les bras – (poule) tenir 2''	
- Départ en fente sur un genou - relevé sur pied plat au retiré – détourné	

Programme Anima'gym

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

- Les catégories :

○ Anima'gym A :

- Tous les éléments sont autorisés
- 10-11 ans / 12-13 ans / 14 ans et +

-

○ Anima'gym B

- 7-9 ans / 10-11 ans / 12 ans et +
- Tous les éléments à 1 point sont autorisés
- 2 éléments à 2 points seront autorisés mais garderont une valeur de 1 point (barres, poutre et sol)
 - Bonification de 0.5 point si l'élément à 2 points est réussi sans chute.
 - Soit : 1 point de bonif élément à ajouter sur la ND

- Réglementation et pénalités selon le code fédéral FFGYM

- Calcul de la note finale :

- La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées :
 - Note D et note E
- Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice + bonifications + artistique ; et le jury E calcule la note E : exécution
- La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.
- Un exercice ne peut être répété.

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

- **Difficultés : 10 points en A / 5 points en B**
 - **Choix des éléments**
 - Un maximum de 5 éléments différents choisis dans la grille du code Anima'gym est pris en compte
 - Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 1 ou 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.
 - La description officielle des éléments est donnée : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte
 - Répétition : si un même élément est réalisé 2 fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois. (ordre chronologique) (mais les fautes d'exécution seront appliquées)
 - Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé
 - Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

- **Exigences de groupe**
 - L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

- **Exécution**
 - Il faut tenir compte des paramètres suivants :
 - Les fautes générales (voir brochure nationale)
 - Les fautes spécifiques à chaque agrès (voir brochure nationale)

- **Bonifications**
 - Artistique en poutre et sol : à ajouter sur ND
 - En anima'gym B : une bonification de 0.5 sera accordée sur chaque élément à 2 point s'il est réussi sans chute. (1pt max)

Saut

Hauteur de la table : 1m25



Course d'élan : 20m max

Réglementation fédérale

Note de départ maximum : 10 PTS

Anima'gym A : tous les sauts sont autorisés

Anima'gym B : Seuls les sauts au trampo-tremp sont autorisés

Description		Note de départ	
		Trampo-tremp	1 tremplin
Saut avec pose de mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical		7	8
Renversement avant (lune)		9	10

Barres asymétriques

Exigences de groupes :

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du groupe « entrée »
- 1 élément du groupe « suspension »
- 1 élément du groupe « appui »
- 1 élément du groupe « sorties »
- 1 élément au choix









Enchaînement à réaliser :

- soit sur 1 seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres
- possibilité de l'exécuter en 2 passages (BI / BS)
- possibilité à l'entraîneur de placer sa gym en courbe avant en BS – interdiction à l'entraîneur de monter la gym en appui.











Note de départ maximum :

- 10 points en Animagym A
- 6 points en animagym B (5 + 1 pt bonif élément)



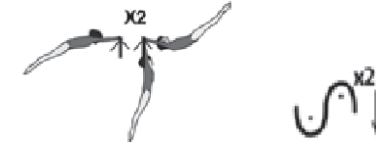



Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES ENTREES			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Sauter à l'appui bras tendus sur BI uniquement		Bascule en BI , aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	
		Oscillation engagée 1 jambe, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	
Renversement arrière du lancer de jambe OU Traction enroulée BI uniquement		Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois) en BS uniquement	
		Bascule en engageant une jambe tendue en BI, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	

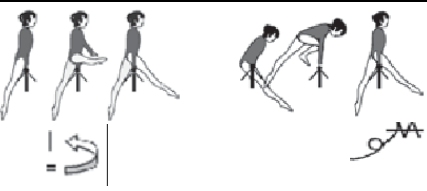

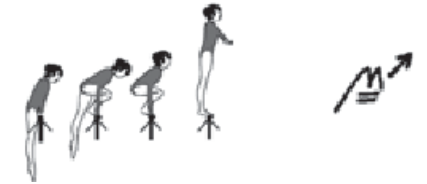



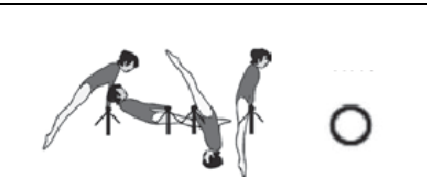

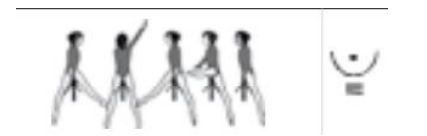

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES SUSPENSIONS (partie 1)			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
De la suspension, BS filé avant		Grande culbute	
De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée jusqu'à la suspension (possibilité de plier les jambes pour la suspension en BI)		De l'appui BI ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds/barre, équerre serrée) maintenues chacune 3'' secondes	
Equerre serrée maintenue 3''		De l'appui BS filé avant	
De la suspension, demi-tour (180°) ou tour (360°) nombre libre de changements de prises		Oscillation engagée 1 jambe tendue, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	
De la suspension alignée - Placement en courbe arrière – Fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées et tendues(Stalder) maintien 2 secondes - retour à la suspension droite.		Bascule en engageant une jambe tendue en BI, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	



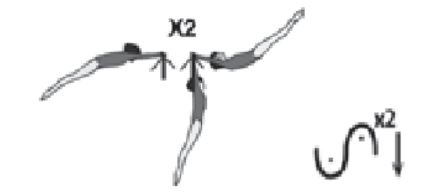

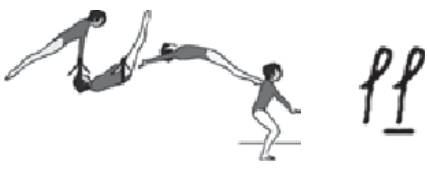


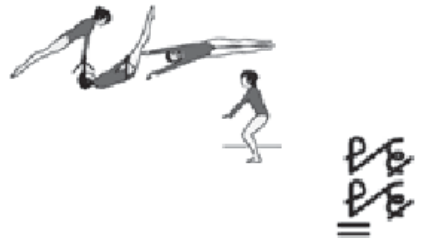

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES SUSPENSIONS (partie 2)			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
1 balancé de bascule jambes tendues écartées ou serrées en BI		Bascule en BI ou BS, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	
2 balancés jambes tendues en BS – aussi en sortie (comptabilisé une seule fois)		Bascule fixe BI ou BS	
De la suspension alignée BS : maintenir 3" la courbe AV puis 3" la courbe AR		Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois) en BS uniquement	

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES APPUIS			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
De l'appui, BI engager une jambe entre les bras ou sur le côté pour arriver à l'appui cavalier		Tour avant cavalier (prises libres)	
Monter debout sur BI un pied après l'autre pour attraper BS		Pose de pieds pour arriver debout sur la BI (jambes serrées ou écartées, tendues ou groupées)	
Prise d'élan à l'horizontal, aussi en sortie BI (comptabilisé une seule fois)		Prise d'élan au-dessus de l'horizontal, aussi en sortie en BI (comptabilisé une seule fois)	
Tour d'appui arrière		Tour d'appui avant	
De l'appui cavalier BI, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par-dessus la barre		Pose de pieds, élan circulaire en arrière ou en avant, jambes serrées (tendues ou fléchies)	

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES SORTIES			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Prise d'élan à l'horizontal + repoussé en sortie BI (aussi en appui : comptabilisé une seule fois)		Prise d'élan au-dessus de l'horizontal + repoussé en sortie en BI (aussi en appui : comptabilisé une seule fois)	
2 balancés jambes tendues en BS – aussi en sortie (comptabilisé une seule fois)		Salto arrière corps groupé	
Sortie filée sous toutes ses formes en BI ou BS			
De la suspension maintenir 3 secondes aligné , réception (autorisé en jambes pliés en BI)		Sortie filée avec 1/2 tour sous toutes ses formes en BI ou BS	
1 Balancé contre volée			

POUTRE

Exigences de groupes :

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du groupe « entrées »
- 1 élément du groupe « acrobaties »
- 1 élément du groupe « gymniques »
- 1 élément du groupe « sorties »
- 1 élément au choix

Enchaînement à réaliser :

- hauteur de la poutre à 1m25
- 1 minute maximum

Note de départ maximum :

- 10.30 points en A (10 + 0.30 artistique)
- 6.30 points en B (5 + 0.30 artistique + 1 bonif élément)

ARTISTIQUE

BONIFICATION : jusqu'à + 0.30 points

A ajouter sur la ND

Passage proche de la poutre (cf code FIG)

+ 0.10

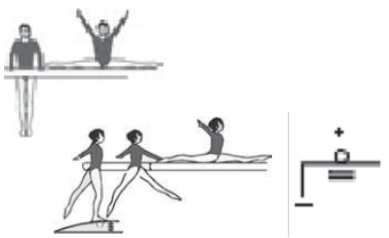
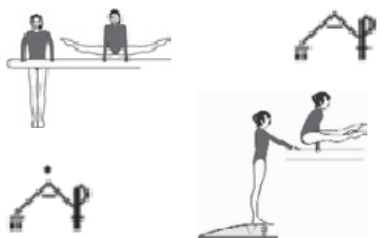
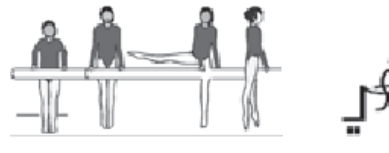




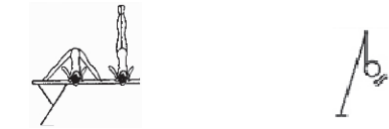

Partie chorégraphique en latéral (cf code FIG)

+ 0.10


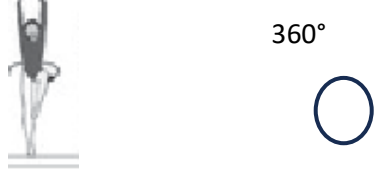
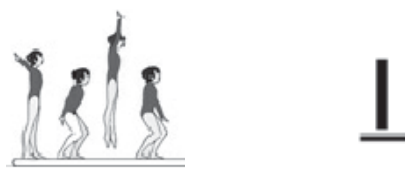
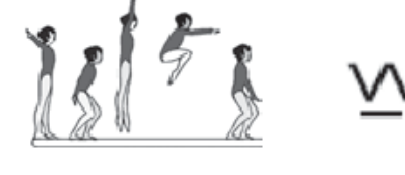
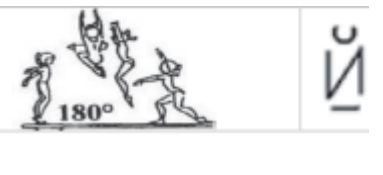

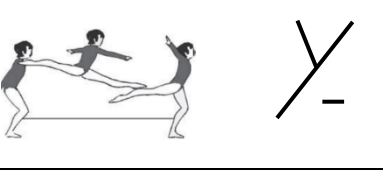
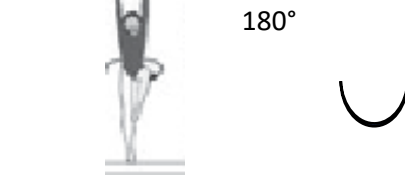

Tenue du corps (pointes de pieds, amplitude, assurance)

+ 0.10









Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES ENTREES			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre		Sauter en équerre écartée tenue 2" en latéral ou en transversal	
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, pour s'établir au siège		De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal	
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupie 1 pied après l'autre (avec ou sans appui des mains)		En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds	
Saut appel 1 pied réception en arabesque			
Station faciale, saut à la position renversée sur la poitrine, les 2 bras fléchis		Saut, roulade avant en bout de poutre. Retour libre	








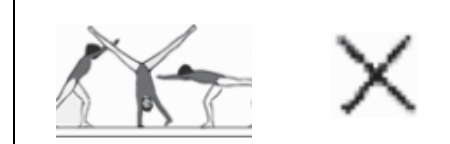
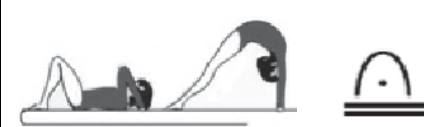

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES GYMNIQUES (partie 1)			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
2 détournées enchainés dans le même sens de rotation		Pivot 360° jambe libre	
Saut droit en transversal ou en latéral			
Saut groupé en transversal ou latéral		Saut groupé en transversal avec un demi-tour	
Cabriole avec réception jambe libre maintenue 3'' à l'oblique basse minimum		Sissone	
Demi pivot (180°) jambe libre		Saut antéro-postérieur	

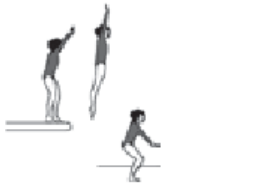

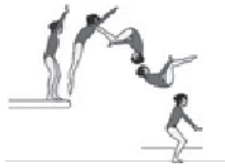

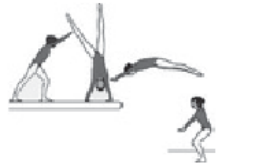

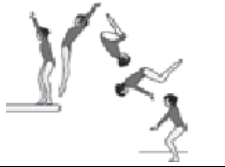



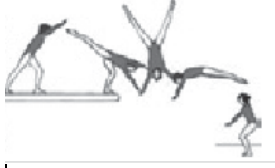

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES GYMNIQUES (partie 2)			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Relevé sur ½ pointe au retiré maintenu 3 secondes	 3" 	Saut cosaque	 
Saut de chat	 	Saut Enjambé	 

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES ACROBATIES			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Chandelle 3''		Tic-tac	
ATR passé sous toutes ses formes		ATR sous toutes ses formes maintenu 3''	
Roulade arrière ou avant		Souplesse arrière	
Départ accroupi, placement du dos groupé, retour accroupi		Roue sous toutes ses formes	
Pont tenu 3''		Souplesse avant	

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES SORTIES					
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points			
Saut droit			Salto avant sous toutes ses formes		
Rondade			Salto arrière sous toutes ses formes		
Saut de mains			Salto Costal 2 pieds		

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

SOL

Exigences de groupes :

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du groupe « acrobatie en avant ou latéral »
- 1 élément du groupe « acrobatie arrière »
- 1 élément du groupe « sauts gymniques »
- 1 élément du groupe « tours »
- 1 élément au choix

Enchaînement à réaliser :

- avec ou sans musique
- sur tout le praticable
- 1 minute maximum

Note de départ maximum :

- 10.30 points en A (10 + 0.30 artistique)
- 6.30 pts en B (5 + 0.30 artistique + 1 bonif élément)

ARTISTIQUE

BONIFICATION : jusqu'à + 0.30 points

A ajouter sur la ND

Tenue du corps (amplitude)

+ 0.10











Travail des pieds (pointes de pieds, demi pointes ..)

+ 0.10

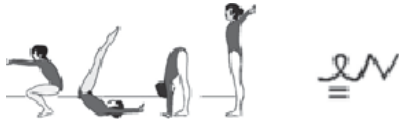


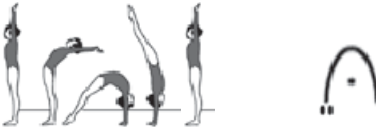


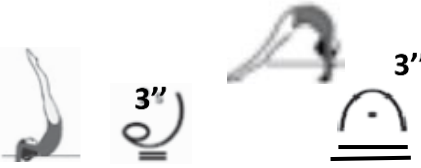



Créativité artistique

+ 0.10







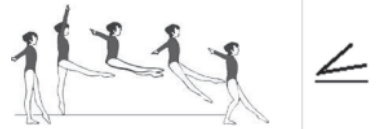




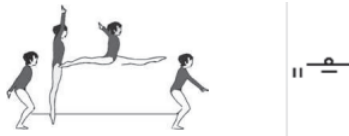
Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES ACROBATIES AVANT / LATÉRALES			
Éléments à 1 point		Éléments à 2 points	
Roue		Salto avant groupé ou carpé	
Rondade		Salto costal	
ATR sous toutes ses formes		Valse 360° retour libre	
Roulade avant sous toutes ses formes : départ et retour à l'appui pédestre		ATR jambes serrées + pont avant + retour appui pédestre bras aux oreilles	
Souplesse avant		Saut de mains 2 pieds + rebond	


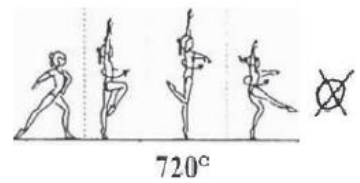



Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES ACROBATIES ARRIERES			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Roulade arrière bras et jambes tendues corps carpé		Roulade arrière à l'ATR	
Souplesse arrière		Pont arrière, ATR, retour fermeture, départ et arrivée à la station debout bras aux oreilles	
Tic-tac (fonctionne aussi pour l'acrobatie avant)		Flip jambes serrées (+ rebond) De la rondade uniquement	
Pont ou chandelle Maintien 3"		Flip jambes décalées	
De la position pont, retour en fente par l'ATR antéropostérieur (si pont tenu 3", validation de 2 éléments)		Salto arrière groupé	

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES SAUTS GYMNIQUES			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Grand écart G/D ou facial tenu 3''		Grand jeté	
Tour en l'air 360°		Saut sissone	
Saut cosaque (départ 1 ou 2 pieds)		Changement de jambes	
Saut ciseaux avant battements à l'horizontale		Saut carpé écart	
Saut de chat avec ou sans ½ tour		Saut de chat tour 360°	
Cabriole 1 jambe à l'horizontale Avec ou sans ½ tour		Saut antéro-postérieur	

Brochure départementale GAF 2024 - 2025

LES TOURS			
Eléments à 1 point		Eléments à 2 points	
Pivot 360° jambe libre au retiré		Double pivot 720° ou plus jambe libre	
½ pivot 180° + détourné dans le même sens de rotation		Pivot 360° jambe libre à l'horizontale ou pied dans la main	
		Pivot accroupi 360° jambe libre tendue à l'horizontale	

La formation des gymnastes

Responsable des stages

Technique : Céline Duray – Stéphanie Rousset – Mélanie Margerit

Administratif : Maud Bouchot

1 entraîneur présent pour 1 à 5 gymnastes inscrites, 2 entraîneurs présents pour 6 à 10 gymnastes inscrites.

Dates	Date limite d'inscription	Lieu	Années concernées	Horaires	SECTEUR
29 septembre	15 septembre	Montbrison	2015 – 2016 - 2017	10H – 16H	PAS
24 novembre	10 novembre	St Etienne / St Chamond			
28 octobre	14 octobre	St Chamond	2014 – 2013 2012 - 2011	9H30 – 16H30	PERFORMANCE
5 janvier	22 décembre	St Etienne			
Jeudi 31/10	17 octobre	St Chamond	8-11 ans	10h- 12h30 colosse / activité 14h30-17h30 : gym	FEDERAL
			12-15 ans	9h30- 12h30 gym après-midi : colosse / activité	

Le PAS en AURA

RERJ : 2014 / 2015 / 2016

Sélection régionale : 16 novembre Jassans

Revue d'effectif régionale jeunes : 7-8 décembre

STAGE PAS ID : responsables : Nelly Mulot et Mélanie Margerit

2014 préparant la RERJ, 2015, 2016, 2017

6 /10 (Montluçon) – 12/01 (Cournon)

Gymnastes déjà identifiées pour le premier CPID

STAGE PAS REGION : Responsable Eric Gallin Martel

19-20-21 octobre St Etienne / 29-31 mai Evian

Programmes RERJ

- 2016 :
- 2014 et 2015 :

STAGE INTER DRA :

CAMP D'ETE :

Les formations de juges N1

Responsable des formations Morgane Gay / Maud Bouchot

Responsable administratif : le CAURAG / le comité départemental pour les formations continues et recyclages

Formation organisée sur le département de la Loire - D'autres lieux et horaires sont consultables sur le site Interagym

Formation	Dates	Horaires	Lieu	Formateur
Formation initiale N1 (2011 mini*)	20 octobre	10H – 16H	St Etienne	MORGANE GAY
	10 novembre			
	17 novembre			
	8 décembre			
Examen N1 (2011 *JE / 2010 JD)	14 – 15 décembre	L'examen comme chaque année est géré par le CAURAG et Interagym		

Le recyclage est obligatoire en cette année post-olympique !!

	Dates	inscription	Horaires	Lieu	Formateur
RECYCLAGE J1	19 octobre	INTERAGYM	10h00 – 13h00	ST ETIENNE	MAUD BOUCHOT

Les compétitions

Date	Compétition	Programmes	Lieu	Fermeture des engagements des gyms	Fermeture des engagements des juges
14-15 DECEMBRE	PROXIMITE	COMPETITION DE PROXIMITE	Roanne	9 DECEMBRE	
21- 22 DECEMBRE	INDIVIDUEL	PERF – PERF REGION – FA – FA1	St Chamond	24 NOVEMBRE	12 DECEMBRE
21 – 22 DECEMBRE	COUPE DE LA LOIRE	CHOUCHOU - ANIMAGYM	St Chamond	24 NOVEMBRE	12 DECEMBRE
25 - 26 JANVIER	EQUIPES	PERFORMANCE – PERF REGION - FA	St Etienne	8 DECEMBRE	16 JANVIER
1^{er} - 2 FEVRIER	EQUIPES	FA1	Montrond les Bains	8 DECEMBRE	23 JANVIER
15-16 FEVRIER	EQUIPES	FB	Roanne	8 DECEMBRE	6 FEVRIER
	COUPE DE LA LOIRE	CHOUCHOU - ANIMAGYM		19 JANVIER	
5-6 AVRIL	PROXIMITE	COMPETITION DE PROXIMITE	Roanne	31 MARS	
10 – 11 MAI	COUPE DE LA LOIRE	CHOUCHOU - ANIMAGYM	Montbrison	13 AVRIL	1^{er} MAI

Les compétitions GAF

Catégorie	Département	Inter-département	Région	Finale
Individuel performance+ FIG	21-22 DECEMBRE ST CHAMOND	22/23 FEVRIER CUSSET	5/6 AVRIL ST ETIENNE	2/3/4 MAI OYONNAX
Individuel perf région				
Individuel FA		8/9 FEVRIER CUSSET	7/8 JUIN PRIVAS	
Individuel perf région poussine				
Individuel FA1				
Equipe FIG PERF 10+	25-26 JANVIER ST ETIENNE	15/16 MARS MONTROND LES BAINS	26/27 AVRIL SEYSSINET	23/24/25 MAI
Equipe performance + perf région				13/14/15 JUIN RENNES
Equipe FA			12/13 AVRIL EVIAN	9/10/11 MAI CHALONS EN CHAMPAGNE
Equipe performance poussines		22/23 MARS ST ETIENNE	21/22 JUIN CUSSET	
Equipe FA1	1-2 FEVRIER MONTROND LES BAINS			
Equipe FB	15 – 16 FEVRIER ROANNE	17/18 MAI BELLERIVE		
Coupes de la Loire	21-22 décembre St Chamond - 15-16 février Roanne - 10-11 mai Montbrison			
Les compétitions de proximité	14-15 décembre Roanne - 5-6 avril Roanne			
Elite	REN : 26-27 Octobre - Sélective RERJ : 16 novembre Jassans - RERJ : 7-8 Décembre - France : 18-20 Avril			
TOP 12	30 novembre - 14 décembre - 22 février - ½ FINALES : 15 mars - FINALE 29 mars			
4 MOTEURS	28/29 JUIN - Voiron			

Formulaire d'Inscription GAF

Club :

PAS 

PERF 

FED 

Nom	Prénom	Année naissance (pour les mineurs)	Numéro licence

Entraîneur 1 (pour les stages) :

Entraîneur 2 (pour les stages) :