



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

DRA

DISPOSITIF RÉGIONAL D'ACCESSION



POUR LA SAISON 2023-2024



RAPPELS ET INFORMATIONS CONCERNANT LA POLITIQUE DE DÉTECTION GAF DU CRIFGYM

Le Dispositif Régional d'Accession (DRA) est un ensemble d'actions que met en œuvre le CRIFGYM pour détecter et suivre les jeunes gymnastes Franciliens talentueux.

À travers ces actions, le CRIFGYM souhaite impulser une dynamique de performance au service de la Performance, pour et avec les clubs. L'objectif est double :

- Constituer une équipe régionale Jeunesse forte pour le Revue Régionale des Jeunes (RERJ)
- Optimiser la formation et le niveau technique en Île-de-France

Le DRA s'articule avec la politique du haut niveau de la Fédération. Pour cette raison, lors des actions de regroupement, les gymnastes seront régulièrement évaluées à travers des tests précis. Cela permettra de suivre l'évolution des gymnastes afin d'optimiser leur progrès.

Ainsi, les tests physiques et techniques vont devenir les bases de travail lors des actions DRA (tests physiques et techniques). Les résultats de ces tests permettront de constituer les différents collectifs Franciliens et de convoquer les gymnastes sur les prochains stages et regroupements.

La liste DRA IDF actuelle est basée sur le collectif 2022-2023.

Pour accompagner les entraîneurs sur le chemin de la performance, lors des stages et regroupements régionaux, des échanges et formations seront organisés.

L'EQUIPE TECHNIQUE GAF



AURÉLIE CUNY

ENTRAÎNEUR AU PRÉ-PÔLE
GAF ILE-DE-FRANCE.
RÉFÉRENTE P.A.S



LUDOVIC CLAVIER

ENTRAÎNEUR AU CLUB DE NOISY-
LE-SEC & NOISY-LE-GRAND.
RESPONSABLE P.A.S DE SEINE-
SAINT-DENIS.



ELODIE MONT-ROCHES

ENTRAÎNEUR DU PRÉ-PÔLE
GAF ILE-DE-FRANCE.
RESPONSABLE P.A.S DE SEINE-
ET-MARNE



VALENTIN FURET

ENTRAÎNEUR AU CLUB DE
SURESNES. RESPONSABLE
P.A.S DES HAUTS-DE-SEINE

PROGRAMME D'ACCESSION SPORTIVE VERS LE HAUT NIVEAU - P.A.S.

Le secteur jeunesse P.A.S vise la formation de base des gymnastes qui se destinent à la pratique de performance. Il permet également de détecter le potentiel de chacune et d'identifier celles qui apparaissent motivées par le haut-niveau. Afin de rendre plus lisible le parcours de la détection, chaque niveau correspondra à une couleur et aura un programme technique spécifique (voir schéma ci-dessous).

L'équipe sera complétée à chaque regroupement et /ou stage par des entraîneurs disponibles et ayant des gymnastes identifiées.

Regroupements GAF 2023-2024



Etape régionale (niveau or)

Regroupement des gymnastes nées en 2013, 2014 et 2015

-Les gymnastes nées en 2013,2014 et 2015 ayant validé le niveau ARGENT > sélection au regroupement régional

- Regroupement sélectif (niveau OR) pour accéder au stage régional qui se déroule sur 3 jours.

- *Stage de 3 jours > sélectif pour les gymnastes nées en 2014 et 2015 (avec un an d'avance scolairement) pour le « Camp d'hiver » :
Stage national

*Il peut concerner par exception les gymnastes nées en 2013

Etape Interdépartementale (niveau argent)

Regroupement des gymnastes nées en 2014, 2015 et 2016

-Les gymnastes nées en 2014 et 2015 et ayant validé le niveau BRONZE durant la saison 2022-2023 > sélection directe aux regroupements interdépartementaux

-Les gymnastes nées 2015 et 2016 qui auront validé le niveau BRONZE (lors des regroupements départementaux 2023) > sélection aux regroupements interdépartementaux

Etape Départementale (niveau bronze)

Regroupement des gymnastes nées en 2015, 2016 et 2017

- Les gymnastes nées en 2015 et 2016 ayant validé le niveau BRONZE en 2023 > regroupement interdépartementaux

- Les gymnastes nées en 2017 > programme découverte

PLANNING DES ACTIONS PAS GAF NIVEAU ARGENT – TRIMESTRE 1 (SEPT-DEC 2023)

Regroupement interdépartemental : Dimanche 12 novembre 2023

De 10h à 16h00

Lieu	Gymnastes convoquées	Objectifs
<p>Secteur 1 : Noisy-le-Grand Secteur 2 : Suresnes</p>	<p>Gymnastes nées entre 2014 et 2016 qui ont validé le niveau bronze lors des regroupements départementaux + Les gymnastes sur la liste ci-dessous qui ont validé le bronze au cours de la saison 2022/2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Détecter les gymnastes à fort potentiel -Travailler des éléments techniques de base, fondamentaux pour la formation des jeunes gymnastes -Donner des outils de travail aux entraîneurs souhaitant se former -Valider le niveau « argent » afin d'intégrer le collectif régional

Regroupement interdépartemental : Dimanche 17 décembre 2023

De 10h à 16h00

Lieu	Gymnastes convoquées	Objectifs
<p>Secteur 1 : Tremblay-en-France Secteur 2 : Suresnes</p>	<p>Gymnastes nées entre 2014 et 2016 qui ont participé au 1er regroupement interdépartemental et qui ont validé le niveau bronze</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Détecter les gymnastes à fort potentiel -Travailler des éléments techniques de base, fondamentaux pour la formation des jeunes gymnastes -Donner des outils de travail aux entraîneurs souhaitant se former -Valider le niveau « argent » afin d'intégrer le collectif régional

Regroupement régional Dimanche 8 octobre 2023		
Lieu	Gymnastes convoqués	Objectifs
Gymnaste Condorcet à Meaux	<p>Gymnastes nées en 2013, 2014 et 2015 (d'exception) qui ont validé le niveau argent lors des regroupements interdépartementaux au cours de la saison 2022/2023.</p> <p>Cf : liste ci-dessous.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Travailler sur les programmes du secteur national jeunesse -Déterminer le collectif qui participera aux stages nationaux jeunesse -Détecter et accompagner les jeunes talents et leurs entraîneurs, afin qu'elles intègrent le Pôle Espoir Francilien -Harmoniser le travail en Ile-de-France
Stage régional "Avenir" Du lundi 23 au mercredi 25 octobre 2023		
Lieu	Gymnastes convoqués	Objectifs
Gymnaste Condorcet à Meaux	<p>Gymnastes nées en 2013, 2014 et 2015 (d'exception) sélectionnées lors du regroupement régional du 8 octobre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Travailler sur les programmes du secteur national jeunesse -Déterminer le collectif qui participera aux stages nationaux jeunesse -Détecter et accompagner les jeunes talents et leurs entraîneurs, afin qu'elles intègrent le Pôle Espoir Francilien -Harmoniser le travail en Ile-de-France

ACCOMPAGNEMENT DES GYMNASTES VERS LA FILIÈRE DE HAUT NIVEAU

Ce collectif sera établi à l'issue des stages régionaux « Avenir ». Les entraînements auront lieu sur le site du Pôle Espoir Francilien un mercredi par mois à compter du mois de janvier.

SÉLECTION ÉQUIPE RÉGIONALE IDF – REVUE D'EFFECTIF

DATE	Samedi 21 octobre 2023
LIEU	Complexe BELTRAME Allée Beltrame (Accès piéton par la rue des Couvaloux) 92150 Suresnes
HORAIRES	9h00 à 13h00
DATE BUTOIR ENGAGEMENTS	13 Octobre 2023
ENGAGEMENT INSCRIPTION TEST	Cliquez ici , pour engager vos gymnastes
PROGRAMME	REN et RERJ - Avenir
PUBLIC	Gymnastes nées en 2013, 2014 et 2015
FORMAT	5/5/5

Le classement de l'équipe s'effectue sur l'addition des quatre meilleures notes à chaque agrès mais avec obligatoirement une note de 2015 et une note de 2014 prise en compte. Pas de classement si une équipe régionale n'a pas ces deux années d'âge représentées à chaque agrès. Les troisièmes et quatrièmes notes intégrant le résultat de l'équipe peuvent être uniquement celles d'une gymnaste 2014 ou 2013.

JOURNÉE DÉCOUVERTE



Le Comité Régional organise une journée d'animation/détection au mois de juillet (date et lieu à définir). Tous les clubs et les entraîneurs Franciliens sont invités à y participer avec leurs gymnastes nées entre 2016 et 2018. Cela permettra aux gymnastes de partager un moment d'entraînement avec des filles provenant de toute l'Ile-de-France et aux entraîneurs de pouvoir échanger et avoir un moment de partage.

C'est l'occasion également pour les gymnastes ayant manqué les tests des regroupements départementaux, de pouvoir réaliser un entraînement de rattrapage.

GYMNASTES SÉLECTIONNÉES DIRECTEMENT AU REGROUPEMENT INTERDÉPARTEMENTAL

DU 12 NOVEMBRE 2023

GYMNASTES 2014		
CHANGEUR	Amelyane	CARRIERE SS POISSY
IDALI	Jana	SURESNES
ASTAU LAPAILLE	Coleen	VELIZY
KYBETY MASSUMBA	Yohali	LIMAY
HEIMBURGER	Leila	LIMAY
LACHARME	Julia	PUTEAUX
HEKIMYAN	Emmi	ANTONY
DRAME	Soriya	PUTEAUX
DHELLEMES	Naomé	PUTEAUX
LEGRAS	Roxane	PUTEAUX
N'DIAYE	Amy	CRETEIL
DERRIEN	Julia	MEAUX
MOSTEFAOUI	Camelia	MEAUX
KHUON	Ambre	NOISY LE GRAND
POUBLET	Anna	GP15
LAROCQUE-YOUNG	Célestine	EN AVANT PARIS
BOURCHANY QUINERY	Jordane	MASSY
DRU	Anastasia	NOISY LE GRAND

GYMNASTES 2015

KAROUN	Léna	CRETEIL
SHEROZIA	Nina	LE PERREUX
ASUMADU	Kaylee	LIMAY
NOUFELE	Marion	MAGNANVILLE
LICHTENBERGER	Isaure	ANTONY
ALMAIRAC	Philippine	LA GARENNE COLOMBES
LAUTOUR	Agathe	SURESNES
BROUTIN	Lana	VGA
LASCAR	Lya	MEAUX GYMNASTIQUE
RODRIGUES	Maymûra	MEAUX GYMNASTIQUE
LAUTETTA	Kessy	CACV COMBS
SORET	Lina	AS PLESSIS SAVIGNY
VITONE	Iris	MEAUX GYMNASTIQUE
OULALI	Joudia	VILLEPINTE
LAVIELLE	Louane	MASSY
AQUINO	Jessie	NOISY LE GRAND

GYMNASTES SÉLECTIONNÉES DIRECTEMENT AU REGROUPEMENT RÉGIONAL

DU 8 OCTOBRE 2023

GYMNASTES 2013		
KONE	Aminata	LIMAY
TABOR	Maëlle	Meaux (Prépôle)
VICTORIEUX	Déborah	Meaux (Prépôle)
CANNENPASSE	Nohé	Combs-la-Ville
TEZKRATT	Anaya	Combs-la-Ville
LADEIRA	Tissia	Meaux (Pôle Espoir)
BOUANEM	Alicia	Argenteuil (Prépôle)
ROUSSEL	Charlotte	GP15
GRIMPEL	Suzanne	Vincennes
HOSTACHE	Lola	Gif s/ Yvette
FLEURIER	Louise	Puteaux
BEREZAY	Maëlys	Carrière ss Poissy
LESNE	Soline	Meaux (Prépôle)
KARAMESHINOVA	Sibel	Courbevoie (Prépôle)
ROMAIN	Jade	Noisy le Grand

GYMNASTES 2014

PREMANANTH	Aliyah	Limay
LASCAR	Gabrielle	GP15
BEKKARI	Chamss	GP15
LANXNER	Gal	GP15
PEREIRA	Elvina	Combs la Ville
PAYEN	Charlotte	Carrière ss Poissy
HENRY	Nina	Créteil
CHOUMAKER	Alice	Château Landon (Prépôle)
SIMON	Tessa	VGA
BESNARD PAYET	Bella	Blanc-Mesnil
SEMAIL	Malika	Limay
M'BAYE	Seyni	Créteil
HASHIMOTO	Liloo	Noisy le Grand
DIEU-GUILLOT	Capucine	GP15
FRANCES	Allya	Savigny
EVEILLARD	Elise	GP15
COPPI	Manon	Vincennes
CLOCY	Willow	Les Coudreaux (Prépôle)
DERRIEN	Julia	Meaux (Prépôle)
CILPA	Louise	Meaux (Prépôle)
OSIA	Irène	Le Blanc-Mesnil

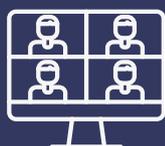
GYMNASTES 2014		
FURET	Milla	Clamart
LABY LE CLERCQ	Anne-Lise	GP15
GYMNASTES 2015		
GORSSE	Agathe	Gif s/Yvette
COLLOMBEL	Erin	Combs-la-Ville
YURKADUL	Lexie	Elancourt Maurepas
COLLACHE	Lina	Limay
LANTERNE	Mia	St Pierre-du-Perray
DUMOULIN	Deylia	Aulnay-ss-Bois
JOUBERT	Keiyhla	Savigny
DESSENNES	Ketsyah	Ermont (Prépôle)
IN TOUAG	Aliya	Créteil

MODULES DE FORMATION

Cette saison, le crifgym propose des formations en visioconférence, afin d'accompagner l'ensemble des entraîneurs souhaitant développer ou affiner des compétences dans les domaines de l'entraînement, la planification ou la structuration au sein du club.

Il sera également proposé des séquences de formation durant les regroupements interdépartementaux et régionaux.

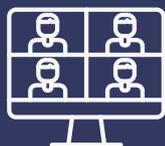
VISIO 1



DATE : À DÉFINIR
HEURES : 14H/16H

- Comment gérer la reprise ?
- La planification
- Sensibilisation au Plan de carrière
- Développer la motricité
- Gestion de la charge d'entraînement (recherche d'efficience)

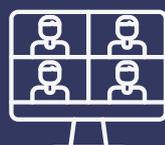
VISIO 2



DATE : À DÉFINIR
HEURES : 20H/21H

La structuration du club (Présidents + Entraîneurs)

VISIO 3



DATE : À DÉFINIR
HEURES : 14H30/16H

Modéliser / Optimiser l'échauffement : Les règles à respecter (intensité, adaptabilité, gymnique etc ..., Indiv / Collectif, durée)



FORMATION SÉQUENCE 1

REGROUPEMENT ID

LES BASES TECHNIQUES



FORMATION SÉQUENCE 2

REGROUPEMENT ID

L'ACROBATIE DE BASE



FORMATION SÉQUENCE 3

STAGE REGIONAL

LE GYMNIQUES BASES ET SAUTS