

GR - PLAN D'ACTION 2026/2027

Equipe Technique

Responsable P.A.S Région : Grégory MARANDET – Directeur Technique Régional

Responsable P.A.S GR Régional : ARNOUX Stéphanie

Equipe Technique P.A.S GR : Ludmila HOURY-PYANKOVA

Référents territoires départementaux – Coupe Formation 2 et 3 :

- Territoire 06 : Justine RENAULD
- Territoire 83 : FRAIZE Coline
- Territoire 13-84-0405 : Vanessa CARILLO

Saison 2026-2027

Objectifs :

- 1/Améliorer la détection : Identifier et Suivre les gymnastes pour 2024-2028 et leurs entraîneurs. (7-11 ans)
- 2/ Améliorer la formation initiale des gymnastes et augmenter le niveau des gymnastes Avenir/Espoirs.
- 3/ Identifier, accompagner et former les entraîneurs de ces gymnastes : développement du réseau ressources.
- 4/Consolider les liens entre les pratiques de Performance et le Haut niveau.

Comment :

Changement du nom du programme « Coupe Formation GR » en « Programme P.A.S GR »

Le contenu et la réglementation de ce programme ne changent pas par rapport à 2026 mais le nom change afin de clarifier ce programme.

Le programme P.A.S :

Représente la formation commune de Base en Gymnastique Rythmique. Elle fonctionne en 4 niveaux et s'adresse particulièrement aux gymnastes de 7 à 11 ans. Elle regroupe les prérequis nécessaires aux pratiques compétitives.

Se référer au règlement dans la brochure rubrique P.A.S de la FFGYM.

Procédure :

- **Mon compte FFGym : rentrer les codes pour se connecter**
- **Compétition**
- **Base documentaire**
- **GR**
- **Liens vers les vidéos CF3 et CF4 via IMA Gym toujours disponible**

Les programmes P.A.S niveaux 1-2-3-4 sont des programmes déterminés au niveau national.

- Le niveau 1 est gérée par le club.
- Les niveaux 2 et 3 sont gérées par la région, déconcentrées sur les départements pour les 2 étapes.
- La Coupe Niveau 4 est gérée par la région

Organisation des étapes Niveau 2 et 3 :

Étape 1 : Date fixée par les départements

- **Tests physiques**
- **Tests engins – 3 engins**
Pour la saison en cours, les engins concernés sont :
cerceau, ballon et Corde. Un **jury unique** sera constitué pour l'évaluation de chaque engin.
- **Étape 2 :** Date fixée par les départements
- **Module Compétition :** Main Libre (ML) + engin
→ Engin retenu pour la saison : **massues**
- **Tests techniques engin : ruban**

Organisation des étapes Niveau 4

Étape 1 – 28 novembre 2026 – Aix-en-Provence

- **Tests physiques**
Étape 2 – 3 avril 2027 – Lieu à déterminer
- **Module Technique Corporel**
- **Module Tests Techniques – 4 engins**
Un **jury unique** sera constitué pour l'évaluation de chaque engin.

REGROUPEMENT DE GYMNASTES Région SUD DRA

La région organise 2 regroupements pour les jeunes gymnastes.

- Objectifs :
 - Travail de préparation physique basé sur les tests physiques Niveau 4
 - Travail des difficultés imposées des 10-11 ans en performance
 - Approfondissement du travail technique à l'engin
 - Favoriser l'échange entre les clubs de la région PACA, ainsi que la détection des gymnastes.
 - Favoriser les échanges de pratique entre les entraîneurs.
- Public concerné :
Gymnastes engagées en Coupe Niveau 4, Nat 8-9 ans ou Nat 10-11 ans, ou en Coupe Niveau 3 avec un profil performance [sur sélection](#).

Dates et Lieux :

- Samedi 23 janvier (Lieu à définir)
- Samedi 13 mars (Lieu à définir)

Horaires : 9h30-16h30

La présence d'un entraîneur sur ces regroupements est **Obligatoire**, afin de mettre en place un suivi.

Intervention des clubs formateurs dans les regroupements.

Les gymnastes devront fournir une **autorisation parentale** lors du premier regroupement, que vous trouverez dans la rubrique « GENERALITES » sur le site du comité PACA.

Rappel : Droits d'inscription : **15 €** par gymnaste et par journée.

Thématique des Regroupements :

- Samedi 23 janvier : Préparation Corporelle des Gymnastes (Préparation Physique spécifique GR) + 2 Engins

Lieu : à définir (06)

Encadrement : 2 intervenants (Stéphanie + 1 coach du club formateur)

Organisation :

9h30-10h	Présentation du groupe	Intervenant : 3 personnes
10h-11h	Echauffement +Ecart	Stéphanie
11h-12h	Main Libre équi / Pivots	Stéphanie
13h00-13h45	Échauffement	(club formateur)
13h45-15h00	Révision des éléments Engin 1/	(club formateur)
15h15 -16h30	Révision des éléments Engin 2	Stéphanie

- Samedi 13 mars : Préparation Corporelle des Gymnastes + Engin 3 et 4

Lieu : à définir (06,13 ou 83)

Encadrement : 2 intervenants (Stéphanie + 1 coach du club formateur)

Organisation :

9h30-10h	Présentation du groupe	Intervenant : 3 personnes
10h-11h	(Danse)*	Intervenant
11h-12h	Sauts /Accro / corpo	Stéphanie
13h00-13h45	Échauffement	(Club formateur)
13h45-15h00	Révision des éléments Engin 3	(Club formateur)
15h00 -16h30	Révision des éléments Engin 4	Stéphanie

Secteur 10-11 ans :

Observation des 10-11 ans sur les Compétitions :

Il semble important d'avoir un regard sur les gymnastes de la tranche 10-11 ans des catégories NAT, afin de pouvoir réorienter les gymnastes si besoin, d'apporter un conseil sur la stratégie de composition en vue de final nationale. L'observation est une phase clé de la détection des gymnastes.

Nous préconisons donc une observation sur :

- L'inter- Région : Stéphanie Arnoux + Juges
- La région : Intervenant Stéphanie Arnoux, décisions sur les potentiels avens en collaboration avec La responsable des juges.

Revue d'effectif Régionale des jeunes

Présentation :

- Compétition pour les 10-11 ans
- 4 Gymnastes dont 2 minimums âgés de 10 ans + Liste de gymnastes Individuelles
- Programme : Nationale 10-11 ans Individuelle
- Date : le 5 et 6 décembre (réunion PAS le 7 décembre journée à la suite de la compétition)

Sélection de l'Équipe :

Préparation des Gymnastes en Club, Détection et constitution de l'équipe grâce aux classements des départements et Inter-Départ.

Analyses des notes, puis échanges avec les responsables dans les départements afin de cibler les meilleurs gymnastes.

Échange de vidéo avec les entraîneurs afin d'évaluer chaque gymnaste et analyse des contenus technique.

Des Gymnastes de nationalité étrangère avec potentiel peuvent être présenté dans le concours individuelle.

New : Avenir

La liste Avenir (niveau Élite) est donnée par la DTN suite à la Revue d'effectif Jeunesse et aux Championnats de France individuel National A et B 10-11 ans.

Le programme Avenir 10-11 ans est identique au programme National individuel 10-11 ans avec un engin supplémentaire pour les 10 ans et 2 engins supplémentaires pour les 11 ans, avec une exigence supplémentaire au niveau des R Engin :

- Pour les Avenir 10 ans : de 2 à 3 R (0.30 de pénalisation par R manquante)
- Pour les Avenirs 11 ans : 3 R (0.30 de pénalisation par R manquante)

Compétition Niveau 2 et 3 (7,8,9 ans)

Coupe Niveau 2 et 3 organisées au niveau départemental (Palmarès par année d'âge ML + Engin)

Coupe Niveau 2		
Note D	Note A	Note E
ML = 4 DC (imposées brochure PAS national) Massues = 6 éléments essentiels de la brochure PAS national N2)	Pas de Note artistique	Code FIG
Coupe Niveau 3		
Note D	Note A	Note E
ML = 6 DC (imposés brochure PAS national) Massues = 6 éléments essentiels de la brochure PAS national N3)	Pas de Note artistique	Code FIG

Il faut présenter les modules complémentaires (Tests physiques, Test Technique Engin) pour valider le Ruban Niveau 2 Ruban VERT ou 3 Ruban BLEU.

Individuel Performance Nat 8-9 ans (Niveau 4) Massues / ML

Engagement dès le département individuel, puis inter-dep et finale régionale en décembre. (Palmarès 8 ans et 9 ans)

Il faut présenter la totalité des modules complémentaires N3 OU N4 en parallèle ou avoir validé le RUBAN JAUNE pour s'engager en Nat 8-9 ans .

Contenu des enchainements idem 10-11 ans : voir brochure P.A.S nationale.

Sélection possible pour le programme Ruche en deuxième partie de saison voir avec la responsable PAS région Sud.

Il faut présenter les modules complémentaires (Tests physiques, Test Technique Engin et Tests Corporel) pour valider le Ruban Niveau 4 (Ruban JAUNE).

Compétition Ruche 8-9 ans :

Une deuxième compétition appelée RUCHES 8-9 ans sera mise en place sur la 2ème partie de saison pour permettre aux gymnastes à fort potentiel ayant des conditions d'entraînement adaptées de travailler un contenu compétitif plus conséquent avec un ML et 2 engins. Il faut se reporter à la réglementation nationale en chaque début de saison.

Programme RUCHES : **ML, MASSUES, Cerceau**

- Une sélection sera faite par la responsable PAS lors de la final régional.
- **Compétition le samedi matin de l'inter département Ensemble. (À confirmer)**