

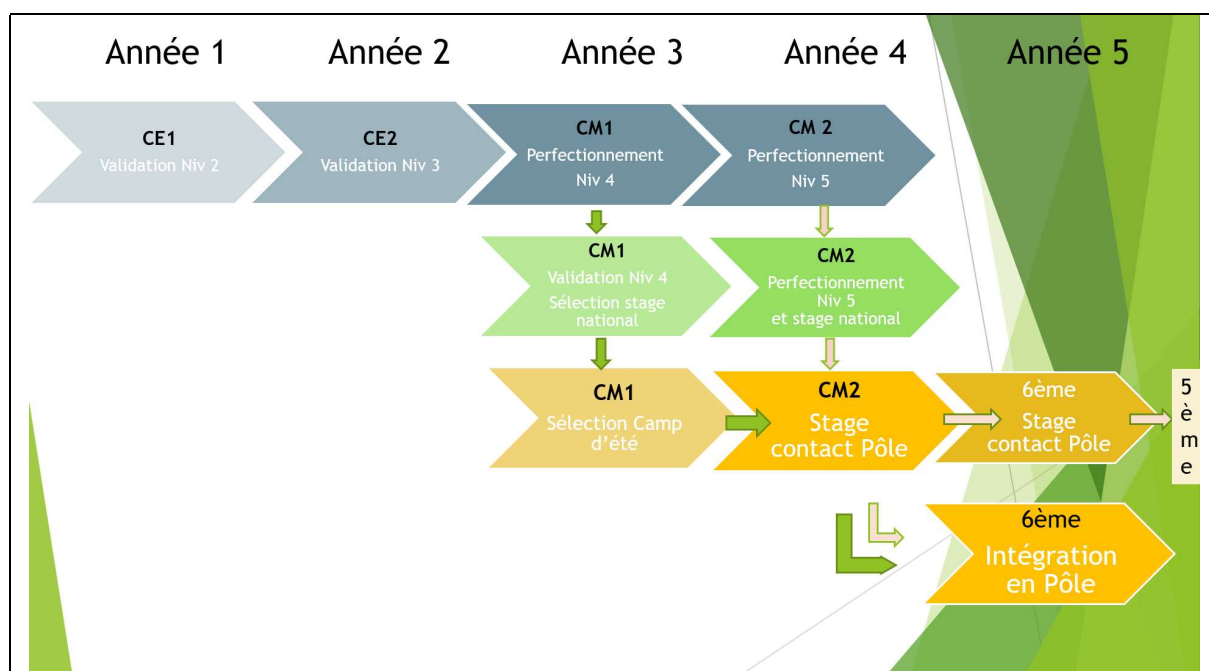
Secteur PAS GAF Grand Est

Plan d'action 2023/2024

Au 7 septembre 2023

Ce secteur vise : la formation de base des gymnastes du secteur Performance engagés dans la filière PAS ; et la **détection des meilleures** pour la pratique de haut-niveau.

- Dans un premier temps : **identification** et perfectionnement des gymnastes à potentiel
- Dans un deuxième temps : **sélection** des gymnastes à profil pour les stages nationaux, celles motivées pour intégrer un Pôle
- Dans un troisième temps : **accompagnement** des gymnastes et familles dans leur projet d'intégration d'une structure Pôle de Haut-niveau.



L'organisation des actions se fait au niveau de chacun des secteurs :

Le territoire de la région Grand Est est découpée en 4 secteurs :

- Champagne/Ardennes : Essentiellement Marne
- Bas-Rhin
- Haut-Rhin
- Lorraine : essentiellement Moselle et Vosges

Chaque secteur fonctionne de façon autonome tout en suivant les orientations techniques définies au niveau régional.

Selon la situation géographique d'un club, une demande peut être faite à la responsable régionale, pour intégrer les actions PAS d'un autre secteur limitrophe.

D'autres secteurs pourraient également être créés ; notamment en associant des départements où l'animation du secteur PAS n'est pas encore active : Ardennes/ Meuse - Meurthe et Moselle/Moselle - Vosges/Haute Marne...

Secteur de la Lorraine :

Pour la saison 2023/2024 :

Justine ROTH

Julien THERRAIZE

Secteur du Bas-Rhin :

Caroline KRANTZ

Evelyne ALAIN

Secteur de la Champagne/Ardennes :

Camille Molet

Eva Goemans



Secteur du Haut-Rhin :

Emmanuelle STOCKLE

Mathilde BAUMLIN

Cette organisation favorise la proximité et permet d'avoir davantage de gymnaste suivie au niveau du Grand Est.

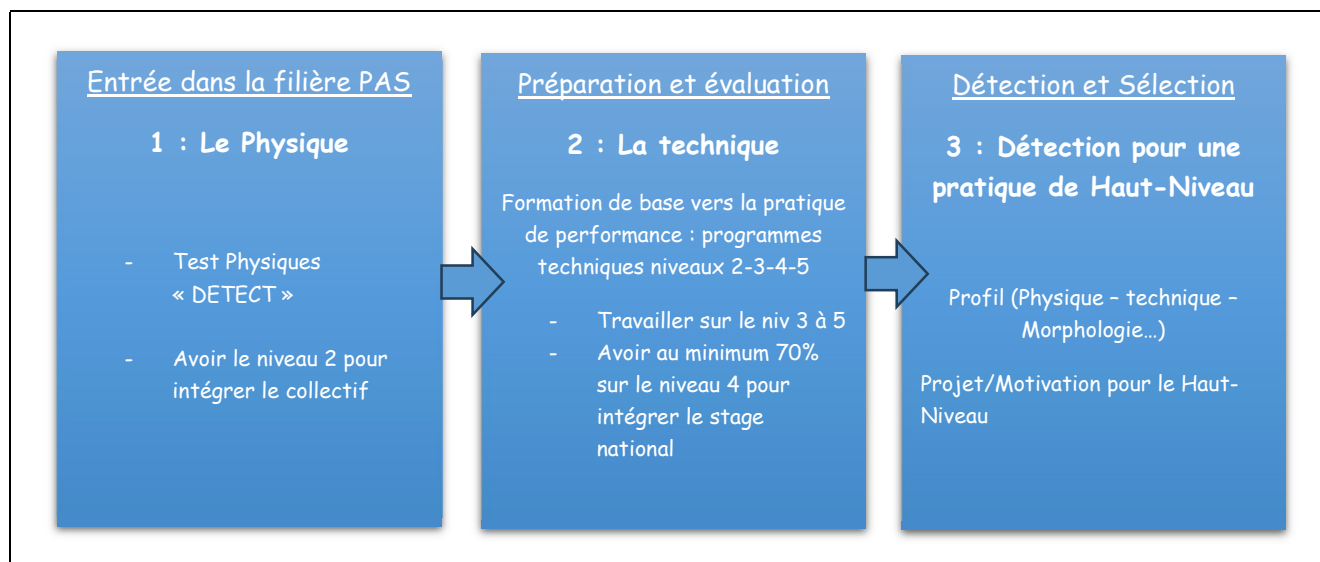
- ✓ **Constitution d'un collectif qui peut aller jusqu'à 12 gymnastes maximum pour 2 entraîneurs par secteur** afin d'assurer la qualité du travail lors des actions programmées :
 - **Sont concernées les gymnastes nées en 2013-2014-2015-2016** qui présentent un potentiel pour la Performance et le Haut-Niveau
- ✓ **Modalité de constitution des collectifs 2023/2024 par secteur :**
 - Juin 2023 : Elaboration de la pré-liste du collectif 2023/2024
 - Maintien des gymnastes présentes dans le collectif 2022/2023 des années d'âge visées.
 - Complément à partir des tests techniques Niv 2-Niv 3 de fin de saison 2022/2023 (juin 2023)
 - Pour les gymnastes nées en **2013-2014-2015**
 - Minima : réaliser 70 % des points du total maximal soit :
 - **112 pts/160** avec un minima aux barres de **20/40** pour le Niv 2
 - **150,50 pts /215** avec un minima aux barres de **20/40** pour le Niv 3.
 - Une exception pour le secteur de la Champagne/Ardennes, où la validation restera à 60%, soit 96 pts/160 avec minima de 18/40pts aux barres, pour le Niv 2. Cependant pour la validation du niveau 3, la validation repasse à 70%.
 - Courant septembre- octobre 2023 :
Organisation des tests physiques nationaux « DETECT ». Un test réalisé au niveau régional afin que toutes les gymnastes à potentiel figurent dans la base de données nationale. Ce test permettra de **sélectionner les meilleurs gymnastes à potentiel** qui constitueront le collectif PAS du secteur pour la saison 2023/2024

Un Echauffement technique conduit et un passage sur les agrès permettront la sélection du collectif de secteur

Dans le cas d'une gymnaste exceptionnelle, l'intégration peut être possible au cours d'année, après envoi aux référents PAS de secteur ainsi qu'au responsable PAS régional.

- Mise à jour de la liste début octobre (3 octobre) : par les responsables de secteurs, en collaboration avec le responsable PAS régional
- ✓ **Elaboration d'un calendrier des actions pour le secteur**
 - Projet de calendrier par secteur fin mai de l'année n (afin de pouvoir établir le budget pour l'année n+1)
 - Validation du plan d'action par secteur pour début septembre et envoi du plan d'action général Grand Est à tous les clubs GAF mi-septembre
- ✓ **Objectifs poursuivis durant ces actions :**
 - Perfectionnement et validation des Niveaux techniques 3, 4 et 5
 - 2 groupes d'entraînement : un sur le Niv 3 vers le Niv 4 et un sur le Niv 4 vers le Niv 5
- ✓ **Années d'âge et points pour la validation des niveaux techniques Grand Est :**
 - Niv 2 : **112 pts/160** Concerne gymnastes nées en **2014-2015-2016**
 - (minima pour intégrer un collectif de secteur)
 - Niv 3 : **150,50 pts /215** - Concerne gymnastes nées en **2013-2014-2015**
 - Niv 4 : **157,50 pts /225** - Concerne gymnastes nées en **2013-2014-2015**
 - (minima pour être sélectionné pour le stage national)
 - Niv 5 : Concerne les gymnastes nées en **2013-2014** ayant validé le Niv 4
- ✓ **Rôle du responsable PAS par secteur :**
 - Elaboration du calendrier des actions pour son territoire :
 - lien avec le Responsable PAS GAF régional pour le suivi des actions.
 - Organisation des actions
 - lien avec le responsable PAS général pour l'envoi d'une circulaire unique pour la saison
 - lien avec le Responsable PAS GAF régional pour faire enregistrer les validations
 - Animation des actions de son territoire
- ✓ **Rôle du responsable régional :**
 - Compilation d'un document avec les différents plans d'action de chacun des secteurs
 - Enregistrement, début octobre 2023 (3 octobre), des différentes listes :
 - listes des collectifs par secteur
 - listes des effectifs des gymnastes identifiées Club Formateur
 - Mise à jour des listes des validations : fin juin 2023
 - (Contrôle continu et tests d'évaluation à la journée)
 - Mise à jour de la liste « Collectif Régional », 30 gymnastes au maximum
 - Organisation et gestion les actions du niveau régional
 - **Test Physique de septembre**
 - Tests physiques nationaux « DETECT »
 - **Stage Région n°1**
 - Tests physiques du Grand EST
 - Entraînement + validation Niv 4 et Niv 5 »
 - Pré sélection test RERJ
 - **Test pour la RERJ, et sélection de l'équipe régionale**
 - Test compétition un samedi après-midi de 13h à 17h
 - **Stage Région n°2 et sélection des gymnastes pour le stage national**
 - Tests physiques du Grand EST
 - Entraînement + validation Niv 4 et Niv 5
 - Sélection pour le stage National de Février

LES OBJECTIFS du secteur PAS Grand Est:



✓ **Evaluation du niveau physique** (Force- vitesse- souplesse) :

Le potentiel physique est un des paramètres fondamentaux pour orienter une gymnaste vers une pratique de haut-niveau.

- On distingue pour le secteur PAS Grand Est, 2 séries de batteries de tests avec dans chacune d'elles des exercices de Force et des exercices de Souplesse visant à identifier un profil des gymnastes et de les sélectionner pour les différents stages.
 - Les tests physiques Nationaux « DETECT »
 - Minimas pour intégrer les collectifs de secteur : test régional en septembre
 - Les tests spécifiques Grand Est
 - Minimas pour intégrer le stage Région n°2 : évaluation lors du stage régional n°1 Grand Est
 - Des barèmes fixent le niveau de performance par année d'âge.

✓ **Perfectionnement et évaluation du niveau technique :**

Les programmes techniques Grand Est incluent les séquences et éléments techniques des imposés nationaux, ainsi que des éléments au trampoline et à la barre fixe (sangles)

- **Niveau 1 des imposés 7-9 ans Nat** : Formation dans les clubs
- **Niveau 2 PAS Grand Est**
 - Préparation dans les clubs
 - Concerne gymnastes nées en **2014-2015-2016**
 - = **Niveau technique minimal pour intégrer un collectif de secteur**
 - Evaluation sur une journée dans les secteurs : un test proposé en juin/juillet
- **Niveau 3 PAS Grand Est**
 - Préparation dans les clubs
 - Concerne gymnastes nées en **2013-2014-2015**
 - Perfectionnement et évaluations lors des stages de secteur (contrôle continu), et/ou évaluation sur une journée lors des tests en juin/juillet pour les gymnastes hors collectifs

- **Niveau 4 PAS Grand Est**
 - Préparation dans les clubs
 - Concerne gymnastes nées en **2013-2014-2015**
 - = **Niveau technique minimal pour une sélection au stage national**
 - Perfectionnement et évaluations lors des stages de secteur (contrôle continu)
- **Niveau 5 PAS Grand Est**
 - Préparation dans les clubs
 - Concerne gymnastes nées en **2013-2014**
 - = **Niveau technique conseillé pour se présenter à Gym Eval**
 - Perfectionnement et évaluations lors des stages de secteur (contrôle continu),
- **Le principe général est d'assurer la progressivité et la qualité dans la formation de base des jeunes gymnastes : chaque niveau est à valider avant de passer au suivant.**
 - Pour ce faire il est nécessaire de réaliser **70% des points du total maximal** du programme visé.
 - **112 pts/160** avec un minima aux barres de **20/40** pour le Niv 2
 - **150,50 pts /215** avec un minima aux barres de **20/40** pour le Niv 3.
 - Une exception pour le secteur de la Champagne/Ardenne, où la validation restera à 60%, soit 96 pts/160 avec minima de 18/40pts aux barres, pour le Niv 2. Cependant pour la validation du niveau 3, la validation repasse à 70%.
- **Modalité d'évaluation :**
 - L'évaluation s'effectue sur des critères techniques et des critères d'exécutions
 - Vert = 5 points Parfaitement réalisé
 - Orange = 3 points Bien réalisé, avec petites fautes d'exécutions
 - Rouge = 1 point Réalisé avec beaucoup de fautes d'exécutions
 - Noir : 0 point Trop de fautes d'exécutions

Niveau 2					Ligne de Base	Total
Moyenne	Moyenne 10 pts	Moyenne 20 pts	Moyenne 17,5 pts	Moyenne 17,5 pts	Moyenne 15 pts	70% = 112 pts
Total	20	40	35	35	30	160

Niveau 3					Ligne de Base	Trampo	Total
Moyenne	Moyenne 12,5 pts	Moyenne 20 pts	Moyenne 17,5 pts	Moyenne 20 pts	Moyenne 17,5 pts	Moyenne 20 pts	70% = 150,5 pts
Total	25	40	35	40	35	40	215

Niveau 4					Ligne de Base	Trampo	Total
Moyenne	Moyenne 10 pts	Moyenne 30 pts	Moyenne 20 pts	Moyenne 20 pts	Moyenne 15 pts	Moyenne 17,5 pts	70% = 157,50 pts
Total	20	60	40	40	30	35	225

*Nouveaux programmes mis en place, des réajustements peuvent être apportés au cours de la saison, la notation du Niveau 5 est en préparation.

Plan général des actions programmées au niveau régional et par secteur :

REGION GRAND-EST : ACTIONS Saison 2023/2024

✓ Responsable : Caroline TSCHAMBER

Actions	Dates	Horaires	Lieu
Test Physique « DETECT » + entraînement	Dimanche 1 ^{er} octobre 2023	10h00 - 17h00	Sarreguemines
Stage Région n°1	Lundi 23 octobre 2023 Mardi 24 octobre 2023	Du lundi 10h au mardi 16h00	Mulhouse ?
Test de sélection RERJ	Samedi 4 novembre 2023	13h00 - 17h00	Haguenau
Stage Région N°2 + sélection stage national	Vendredi 5 janvier 2024 au samedi 6 janvier 2024	Du vendredi 10h au samedi 16h00	Metz ?

Calendrier des actions nationales pour information

Actions	Dates	Lieu
Revue d'effectif nationale (REN) et RERJ	1 et 2 décembre 2023	Sète
Stage national PAS 2013-2014	Courant février 2024	?
Gym Eval pour les 2013	Avril 2024	?
Camp d'été Jeunesse 2014-2015	Juin 2024	?
Champ de France Avenir	7-8-9 juin 2024	?

SECTEUR HAUT-RHIN :

✓ Responsable : Emmanuelle STOCKLE
Cadre complémentaire : Mathilde BAUMLIN

Actions	Dates	Horaires	Lieu
Test physique (action Régionale)	Dim 1 ^{er} oct 23	10h00 - 17h00	Sarreguemines
Regroupement 1	Jeu 26 oct 23	9h00-15h30	Mulhouse ?
Regroupement 2	Vend 27 oct 23	9h00-15h30	Mulhouse ?
Regroupement 3	Lun 26 fév 24	9h00-15h30	Mulhouse ?
Regroupement 4	Mar 27 fév 24	9h00-15h30	Mulhouse ?
Regroupement 5	Lun 22 avril 24	9h00-15h30	Mulhouse ?
Validation Niveau 2 et Niveau 3	Mer 19 juin 24	13h00-17h30	Mulhouse ?

SECTEUR CHAMPAGNE :

✓ Responsable : Camille MOLET
Cadre complémentaire : Eva GOEMANS

Actions	Dates	Horaires	Lieu
Test physique (action Régionale)	Dim 1 ^{er} oct 23	10h00 - 17h00	Sarreguemines
Regroupement 1	Vend 3 nov 23	10h00 - 17h30	Fumay
Regroupement 2 (avec nuitée ?)	Lun 26 fév 24	10h00 - 17h30	Reims
Regroupement 3	Mardi 27 fév 24	9h30 - 17h00	Reims
Regroupement 4 (avec nuitée ?)	Sam 4 mai 24	10h00 - 17h30	Fumay
Regroupement 5	Dim 5 mai 24	9h30 - 17h00	Fumay
Validation Niveau 2 et Niveau 3	Dim 30 juin 24	10h00 -17h30	Châlons

SECTEUR BAS-RHIN :

✓ **Responsable :** Caroline KRANTZ
Cadre complémentaire : Evelyne ALLAIN

Actions	Dates	Horaires	Lieu
Test physique (action Régionale)	Dim 1 ^{er} oct 23	10h00 - 17h00	Sarreguemines
Regroupement 1	Dim 15 oct 23	9h00 - 16h00	Strasbourg
Regroupement 2	Dim 19 nov 23	9h00 - 16h00	Hoenheim
Regroupement 3	Dim 14 janv 24	9h00 - 16h00	Haguenau
Regroupement 4	Dim 11 fev 24	9h00 - 16h00	Strasbourg
Regroupement 5	Dim 18 fev 24	9h00 - 16h00	Hoenheim
Validation Niveau 2 et Niveau 3	Dim 30 juin 24	14h00 - 18h00	Haguenau

SECTEUR LORRAINE :

✓ **Responsable :** Justine ROTH
Cadre complémentaire : Julien THERRAIZE

Actions	Dates	Horaires	Lieu
Test physique (action Régionale)	Dim 1 ^{er} oct 23	10h00 - 17h00	Sarreguemines
Regroupement 1 avec nuitée	Merc 25 oct 23	10h00 - 18h00	Metz
Regroupement 2	Jeu 26 oct 23	9h00 - 17h00	Metz
Regroupement 3	Lun 26 fev 24	10h00 - 18h00	Sarreguemines
Regroupement 4	Mar 27 fev 24	9h00 - 17h00	Sarreguemines
Regroupement 5	Lun 24 avril 24	10h00 - 18h00	Epinal
Regroupement 6	Mar 25 avril 24	9h00 - 17h00	Epinal
Validation Niveau 2 et Niveau 3	Merc 3 juil 23	14h00 - 17h00	?