

## ACTIONS REGIONALES 2022-2023

### GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

ACTION	DESCRIPTION	DATES ET HORAIRES	LIEUX	RESPONSABLE	TARIF	INSCRIPTION	REMARQUES
REGROUPEMENT POUSSINS	Partage des bonnes pratiques d'entraînement et identification des talents sur les 7-9 ans	<b>13 novembre 2022</b> 10h00-16h00	<b>ELBEUF</b> Gymnase du mont vallot 76500 Elbeuf	Sebastien Doguet - sebdoguet@live.fr - 06.84.01.23.32	<b>Gratuit</b> (prise en charge par le Comité Régional)	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZjBfLmUtFjbgQA/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZjBfLmUtFjbgQA/viewform</a>	
<b>DRA GAM</b> REGROUPEMENT D'AUTOMNE 1	Perfectionnement technique et profilage des gymnastes entrants sur le DRA.	<b>9 octobre 2022</b> 10h00-16h00	<b>SOTTEVILLE</b> 38 rue Gaston Contremoulins 76300 Sotteville lès Rouen	Nicolas Dohey - nicolas.dohey@gmail.com - 06.30.59.49.56	<b>Gratuit</b> (prise en charge par le Comité Régional)		
<b>DRA GAM</b> STAGE D'AUTOMNE 1	Perfectionnement technique et mise en oeuvre de méthodes de préparation mentale des gymnastes.	<b>Du 24 au 26 octobre 2022</b> Jour 1 : 10h00-18h30 Jour 2 : 10h00-16h00 Jour 3 : 10h00-16h00	<b>LE HAVRE</b> Rue Charles Porta 76600 Le Havre	Nicolas Dohey - nicolas.dohey@gmail.com - 06.30.59.49.56	<b>100 € par personne</b> (135€ au réel - Prise en charge de 35€ par le CRNG)		- Prévoir un pique-nique pour le 1er midi - Chèques ANCV acceptés
<b>DRA GAM</b> STAGE RERJ	Préparation des revues d'effectifs et du circuit des compétitions Elite. Stage accessible sur identification par les responsables techniques du DRA GAM. Intervention d'expert (Boris Noack) sur l'apprentissage du Adler en barre fixe et soleil au barres parallèles.	<b>26 et 27 octobre 2022</b> Jour 1 : 10h00-18h30 Jour 2 : 10h00-16h00	<b>LE HAVRE</b> Rue Charles Porta 76600 Le Havre	Nicolas Dohey - nicolas.dohey@gmail.com - 06.30.59.49.56	<b>130€ par personne</b> pour le Stage d'automne 1 + le Stage RERJ (au réel 190€ dont 60€ pris en charge par le Comité Régional)		- Prévoir un pique-nique pour le 1er midi - Chèques ANCV acceptés
<b>DRA GAM</b> PREPARATION RERJ	Préparation de la RERJ avec le collectif régional sélectionné.	<b>27 novembre 2022</b> 9h30-16h30	<b>A DEFINIR</b> Le lieu sera déterminé en fonction de la provenance des gymnastes sélectionnés dans l'équipe régionale pour la RERJ	Nicolas Dohey - nicolas.dohey@gmail.com - 06.30.59.49.56			
<b>DRA GAM</b> RERJ	Présentation de l'équipe régionale jeunesse au championnat national des régions.	<b>10-11 décembre 2022</b>	Modalités à définir	Nicolas Dohey - nicolas.dohey@gmail.com - 06.30.59.49.56			
<b>DRA GAM</b> STAGE D'HIVER	Suivi des acquis techniques et physiques pour la détection nationale et préfigurer les demandes d'entrée dans le parcours de performance de la fédération.	<b>Du 20 au 22 février 2023</b> Jour 1 : 10h00-18h30 Jour 2 : 10h00-18h30 Jour 3 : 10h00-16h00	<b>VERNON</b> Gymnase du Grévarin 27200 Vernon	Nicolas Dohey - nicolas.dohey@gmail.com - 06.30.59.49.56	<b>130 € par personne</b> (au réel 190€ donc 60€ pris en charge par le CRNG)		- Prévoir un pique-nique pour le 1er midi - Chèques ANCV acceptés
<b>DRA GAM GAF GAC GR</b> STAGE DE REPRISE	Remise en condition physique et technique pour démarrer la nouvelle saison.	<b>Du 14 au 18 aout 2023</b>	<b>POSES</b> Rue de l'église 27740 Poses	Louise Capelle lcapelle@normandie-ffgym.fr 07 70 60 72 02	A définir		

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMINIE

ACTION	DESCRIPION	DATES ET HORAIRES	LIEUX	RESPONSABLE	TARIF	INSCRIPTION	REMARQUES
<b>DRA GAF STAGE D'AUTOMNE</b>	Passation des tests nationaux, perfectionnement technique et entraînement chorégraphique.	<b>15 et 16 octobre 2022</b> Jour 1 : 11h00-17h30 Jour 2 : 10h00-16h30	<b>LE HAVRE</b> Rue Charles Porta 76600 Le Havre	Angélo Bressan - angelo.bressan@yahoo.fr - 06 24 77 24 13	<b>50 € par personne</b> (au réel 75€ par personne dont 25€ pris en charge par le CRNG)		- Prévoir un pique-nique pour le 1er midi - Chèques ANCV acceptés
<b>DRA GAF STAGE DE LA TOUSSAINT</b>	Sélection de l'équipe régionale pour la RERJ (dernière année poussine et années avenir)/sélection du collectif pour le Massilia (années espoir). Entraînement spécifique autour de la préparation mentale.	<b>Du 2 au 4 novembre 2022</b> Jour 1 : 14h00-18h00 Jour 2 : 10h00-17h00 Jour 3 : 10h00-13h00	<b>SOTTEVILLE</b> 38 rue Gaston Contremoulins 76300 Sotteville lès Rouen	Angélo Bressan - angelo.bressan@yahoo.fr - 06 24 77 24 13	<b>100€ par personne</b> (au réel 150€ par personne dont 50€ pris en charge par le CRNG)		- Prévoir un pique-nique pour le 1er midi - Chèques ANCV acceptés
<b>DRA GAF STAGE INTER REGION</b>	Action réservée aux Avenir du DRA. Echanges, partages et ouverture avec 3 autres régions (Ile de France/Bretagne/Hauts de France) pour la préparation vers le haut niveau.	<b>Du 19 au 21 décembre 2022</b> Jour 1 : 14h00-18h00 Jour 2 : 10h00-17h00 Jour 3 10h00-13h00	<b>VERNON</b> Gymnase du Grévarin 27200 Vernon	Angélo Bressan - angelo.bressan@yahoo.fr - 06 24 77 24 13	<b>100€ par personne</b> (au réel 150€ par personne dont 50€ pris en charge par le CRNG)	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform</a>	- Prévoir un pique-nique pour le 1er midi - Chèques ANCV acceptés
<b>DRA GAF STAGE PRINTEMPS</b>	Préparations des échéances compétitives importantes (Chpt régionaux et chpt de France).	<b>Du 17 au 19 avril 2023</b> Jour 1 : 14h00-18h00 Jour 2 : 10h00-17h00 Jour 3 10h00-13h00	<b>LE HAVRE</b> Rue Charles Porta 76600 Le Havre	Angélo Bressan - angelo.bressan@yahoo.fr - 06 24 77 24 13	<b>100€ par personne</b> (au réel 150€ par personne dont 50€ pris en charge par le CRNG)		- Prévoir un pique-nique pour le 1er midi - Chèques ANCV acceptés
<b>DRA GAM GAF GAC GR STAGE DE REPRISE</b>	Remise en condition physique et technique pour démarrer la nouvelle saison.	<b>Du 14 au 18 aout 2023</b>	<b>POSES</b> Rue de l'église 27740 Poses	Louise Capelle lcapelle@normandie-ffgym.fr 07 70 60 72 02	A définir		

## GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

ACTION	DESCRIPION	DATES ET HORAIRES	LIEUX	RESPONSABLE	TARIF	INSCRIPTION	REMARQUES
<b>DRA GAC REGROUPEMENT 1</b>	Perfectionnement technique sur la préparation des pyramides	<b>4 décembre 2022</b> 10h00-17h00	<b>A déterminer</b>	Marie Bonhomme marie.bhm@outlook.fr 06 59 73 79 04	<b>Gratuit</b> (prise en charge par le Comité Régional)	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform</a>	- Prévoir un pique-nique pour le 1er midi
<b>DRA GAC REGROUPEMENT 2</b>	Préparation des échéances compétitives.	<b>22 janvier 2023</b> 10h00-17h00	<b>ELBEUF</b> Gymnase Lepennec impasse du Mont Vallot 76500 Elbeuf	Marie Bonhomme marie.bhm@outlook.fr 06 59 73 79 04	<b>Gratuit</b> (prise en charge par le Comité Régional)	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform</a>	- Prévoir un pique-nique pour le 1er midi
<b>DRA GAC REGROUPEMENT NAT B FORMATION DES COACHS</b>	Perfectionnement technique des unités du niveau national et formation continue des entraîneurs sur les techniques GAC	<b>14 janvier 2023</b> 10h00-17h00	<b>A déterminer</b>	Marie Bonhomme marie.bhm@outlook.fr 06 59 73 79 04	<b>Gratuit</b> (prise en charge par le Comité Régional)		- Prévoir un pique-nique pour le 1er midi
<b>DRA GAM GAF GAC GR STAGE DE REPRISE</b>	Remise en condition physique et technique pour démarrer la nouvelle saison.	<b>Du 14 au 18 aout 2023</b>	<b>POSES</b> Rue de l'église 27740 Poses	Louise Capelle lcapelle@normandie-ffgym.fr 07 70 60 72 02	A définir		

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

ACTION	DESCRIPION	DATES ET HORAIRES	LIEUX	RESPONSABLE	TARIF	INSCRIPTION	REMARQUES
<b>DRA GR STAGE TOUSSAINT</b>	Perfectionnement technique	<b>12 novembre 2022</b> 9h30-17h00	<b>BONSECOURS</b> Rue des hautes haies 76240 bonsecours	PINSON GÉRALDINE gegegr6583@live.fr 06 24 04 41 23	<b>Gratuit</b> (prise en charge par le Comité Régional)	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform</a>	- Prévoir un pique-nique pour le 1er midi
<b>DRA GR RERJ</b>	Sélection de l'équipe régionale pour participer à la revue d'effectifs nationale des jeunes (RERJ). Sont concerné les gymnastes NB10-11 ans.	<b>26 - 27 novembre 2022</b> 13h30-17h00	Lieu à définir en fonction des gymnastes inscrites	PINSON GÉRALDINE gegegr6583@live.fr 06 24 04 41 23	<b>Gratuit</b> (prise en charge par le Comité Régional)	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform</a>	
<b>DRA GR TESTS PHYSIQUES NB10-11 ET CF4</b>	Passation des tests physiques des NB 10/11 ans et des CF4. Ces tests sont obligatoires pour permettre la classification en compétition.	<b>3 décembre 2022</b> 13h30-17h00	<b>CAUDEBEC LES ELBEUF</b> 10 rue de la commune 76320 CAUDEBEC LES ELBEUF	PINSON GÉRALDINE gegegr6583@live.fr 06 24 04 41 23	<b>Gratuit</b> (prise en charge par le Comité Régional)	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform</a>	
<b>DRA GR REGROUPEMENT ESPOIR</b>	Stage de perfectionnement technique et d'identification pour entrer en Pôle Espoir. Gymnastes proposées sur sélection régionale à l'issu des actions du DRA GR. Sont concernées, les NAT B 10/11 ans et dernières années Poussine avec les Hauts de France.	<b>7 janvier 2023</b>	<b>CALAIS</b> Gymnase Delphine Ledoux Av. Raymond Poincaré, 62100 Calais	PINSON GÉRALDINE / Svetlana Karbanov gegegr6583@live.fr 06 24 04 41 23	<b>Gratuit</b> (prise en charge par le Comité Régional)		
<b>DRA GAM GAF GAC GR STAGE DE REPRISE</b>	Remise en condition physique et technique pour démarrer la nouvelle saison.	<b>Du 14 au 18 aout 2023</b>	<b>POSES</b> Rue de l'église 27740 Poses	Louise Capelle lcapelle@normandie-ffgym.fr 07 70 60 72 02	A définir		

## TEAM GYM

ACTION	DESCRIPION	DATES ET HORAIRES	LIEUX	RESPONSABLE	TARIF	INSCRIPTION	REMARQUES
<b>REGROUPEMENT REGIONAL</b>	Partage des bonnes pratiques et perfectionnement technique pour la préparation des finales nationales.	<b>20-21 avril 2023</b>	<b>LOUVIERS</b> 12 Av. Maréchal Leclerc, 27400 Louviers	Léa Lefebvre lea.lefebvre@orange.fr 06 61 04 15 81	<b>Gratuit</b> (prise en charge par le Comité Régional)	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform</a>	

## PARKOUR

ACTION	DESCRIPION	DATES ET HORAIRES	LIEUX	RESPONSABLE	TARIF	INSCRIPTION	REMARQUES
<b>REGROUPEMENT TOUT NIVEAU</b>	perfectionnement technique et préparation de la compétition régionale	5 novembre 2022 10h00-16h00	Gymnase Colette Besson ROUEN	Amandine Dupont mille.amandinedupont@gmail.com 06 66 28 55 53	<b>Gratuit</b> (prise en charge par le Comité Régional)	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEA32FPmb6S7g9CG5sNF01TGIXydEJruiZJBfLmUtFjbgQA/viewform</a>	