

Brochure Technique

P.A.C.A

SAISON 2020/2021



Gymnastique
Gymnastique

Rythmique
Rythmique

SOMMAIRE

P3	Les contacts
P4	Les compétitions
P5	Les engagements, les forfaits, les musiques
P6	Le jury
P7	Réglementation générale, la Nationale par Equipe
P8 - 9	Programme Régional
P10 - 11	Contenu du Programme Régional
P12 - 13	Formation des juges
P14	Formation des cadres
P15	Programme d'animation ACCESS Gym GR
P16 - 17	La CF 1, 2 et 3
P17 - 18	La CF 4
P18	P.A.S.

CONTACTS

Délégué Administratif Régional

M. Dominique BOISTEAUX

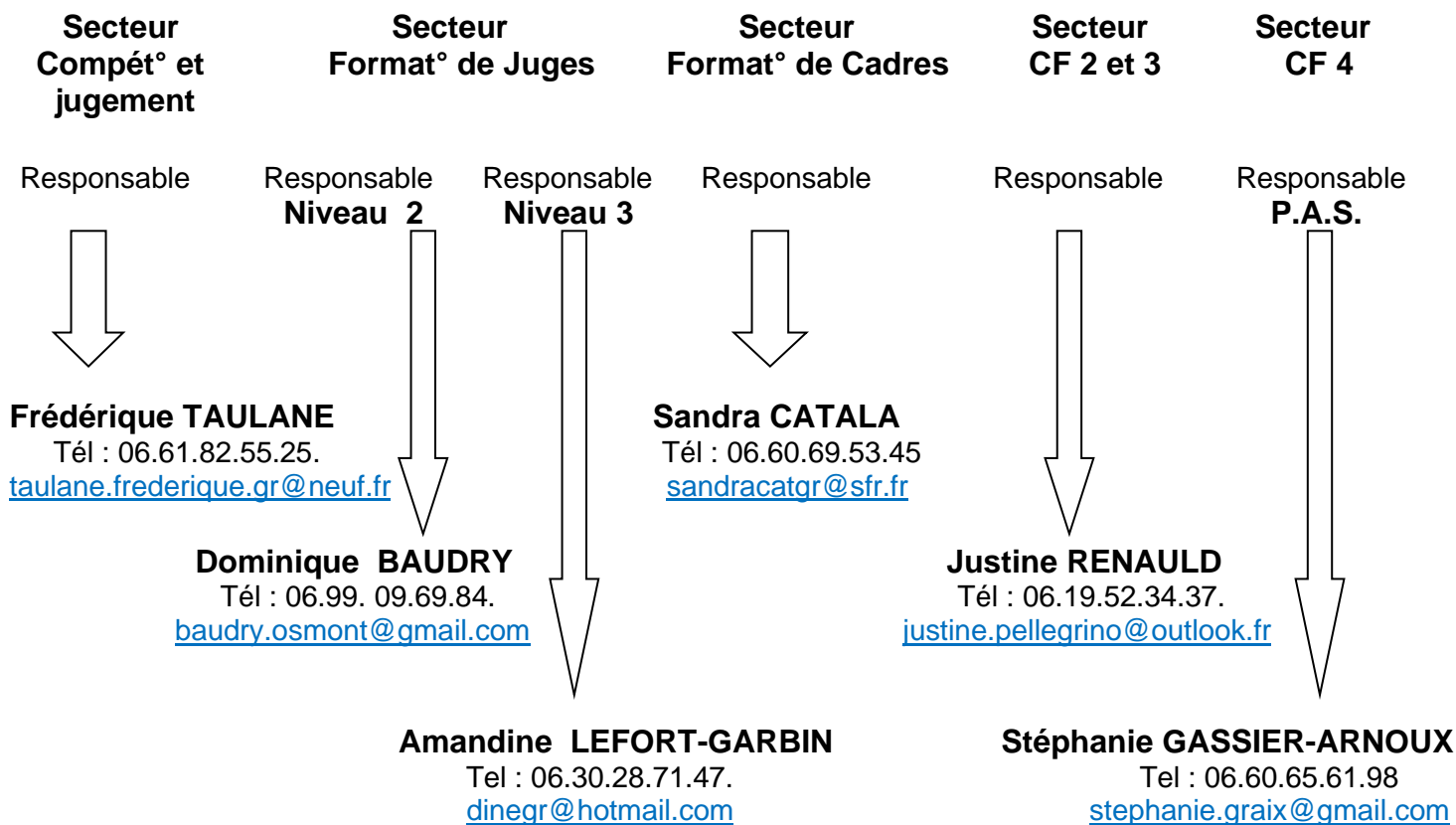
dominique.boisteaux@free.fr

Déléguée Technique Régionale

Mme Sandra CATALA

Tél : 06.60.69.53.45

sandrakatgr@sfr.fr



COMPETITIONS

1. Calendrier des compétitions :

Inter-Département des Individuelles : Performance et Fédéral

Samedi 28 et Dimanche 29 Novembre 2020

Région des Individuelles : Performance et Fédéral

Samedi 12 et Dimanche 13 Décembre 2020

Inter-Département des Nationales Ensembles/ Duos, Région Ensembles/Duos B et Performance Ensembles 7-9 ans

Samedi 13 et Dimanche 14 Mars 2021

Région Nationales Ensembles/ Duos, Région Ensembles/Duos B et Performance Ensembles 7-9 ans

Samedi 10 et Dimanche 11 Avril 2021

Inter-Département des Ensembles Fédéraux A, B et C, Région duo A et Fédéraux Ensembles 7-9 ans

Samedi 27 et Dimanche 28 Mars 2021

Région des Ensembles Fédéraux A, B et C, Région duo A et Fédéraux Ensembles 7-9 ans + 2^{ème} Etape de la CF4

Samedi 17 et Dimanche 18 Mai 2021

2. Les engagements :

Les **confirmations** d'engagements sont à réaliser **via l'interface EngaGym à partir du site www.ffgym.fr en respectant les dates de forclusion :**

- **avant vendredi 13 novembre 20** pour l'Inter-Dept des Individuelles.
- **avant mercredi 2 décembre 20** pour la Région des Individuelles.

- **avant vendredi 26 février 21** pour l'Inter-Dept des Nationales Ensembles/ Duos, Région Ensembles/Duos B et Performance Ensembles 7-9 ans.
- **avant vendredi 19 mars 21** pour la Région des Nationales Ensembles/ Duos, Région Ensembles/Duos B et Performance Ensembles 7-9 ans.

- **avant vendredi 26 février 21** pour l'Inter-Dept des Ensembles Fédéraux A, B et C, Région duo A et Fédéraux Ensembles 7-9 ans
- **avant vendredi 26 mars 21** pour la Région des Ensembles Fédéraux A, B et C, Région duo A et Fédéraux Ensembles 7-9 ans

Pour chaque compétition, tous les clubs PACA GR pourront consulter sur le site du Comité Régional:

- ✓ 15 jours avant la compétition régionale : le dossier général et technique (comprenant l'organigramme, les jurys, hôtel, restauration, plan...)

Depuis la saison dernière, le e-paiement a été mis en place sur toutes les compétitions (paiement par **carte bleue** sur le site de la FFG).

Les compétitions Inter- départementales et régionales sont placées sous l'autorité de l'équipe Technique PACA.

Nb : afin de faciliter l'organisation des compétitions, prenez soin de renvoyer « en temps et en heure » et de remplir correctement les documents que le club organisateur vous demande dans le dossier club.

Le contrôle des licences est obligatoire sur chaque compétition. Les participants (juges, entraîneurs, gymnastes) devront donc être en possession de leur licence pour toutes les compétitions (**vous pouvez prévoir la e-licence**). Pour les compétitions par équipes/ensembles, une vérification de la composition de celles-ci sera réalisée avant l'entrée sur le plateau de compétition, en complément du contrôle des licences.

3. Les forfaits :

Les FORFAITS sont à déclarer **via l'interface EngaGym à partir du site www.ffgym.fr en respectant les dates de forclusion** : 10 jours maximum avant la compétition, passé ce délai, les droits d'engagements seront dus, excepté pour raison médicale (joindre un certificat)

4. Les musiques :

La gestion des musiques est informatisée sur les compétitions.

Pour toutes les compétitions, les musiques des enchaînements devront être transmises **via l'interface DJGym à partir du site www.ffgym.fr** au format « mp3 ».

Nous vous demanderons tout de même d'emmener une clé USB avec toutes les musiques de vos gymnastes.

5. Le jury :

Pas de juges convoqués pour les compétitions Inter-Départementales.

Les juges convoqués sont désignés par la responsable régionale du jugement en fonction du niveau, des compétences. Ces juges devront officier pour la durée totale de la compétition.

Des juges clubs, des juges de lignes et parfois des juges neutres devront compléter le jury.

<u>Répartition du jury :</u>	Individuelles >	6 Juges désignés, pris en charge par le Comité Régional
	Nat Ensembles >	6 Juges désignés, pris en charge par le Comité Régional
	Ensembles Féd >	6 Juges désignés, pris en charge par le Comité Régional

Une répartition équitable sera faite entre les différents départements de la région concernés par la compétition.

Prérogatives de jugement :

∞ JUGES NIVEAU 1 :

Exécution technique : toutes catégories (individuelles et ensembles)

D1D2 Individuelle fédérale

D1D2 ensemble fédéral B

∞ JUGES NIVEAU 2 :

Exécution technique et artistique individuelles

Exécution technique ensembles : Toutes les catégories

D1 D2 D3 D4 individuelles : Toutes catégories

D1 D2 et D3 D4 : Ensemble fédéral B

∞ JUGES NIVEAU 3 :

E et D toutes catégories sauf élite.

∞ JUGES NIVEAU 4 :

Tout

Pour chaque compétition, les associations devront donner au plus vite les noms des juges-clubs au Comité Régional **et à Frédérique Taulane, pour chaque catégorie dans laquelle ils auront été désignés.**

6. Réglementation générale à l'adresse :

Ref. : Règlement technique national GR 2020-2021

6.1. Des gymnastes P44

6.2. Des entraîneurs P45

P.S : les entraîneurs ne doivent pas marcher avec leurs baskets sur les praticables d'échauffement, par respect du matériel et par mesure d'hygiène.

6.3. Des Juges P46

6.4. Du matériel P47

7. Nationale par Equipe :

Ref : Lettre FFGym GR 2020-2021 p 24 et Règlement Technique national GR 2020-2021 p 31 et 32

8. Programme Régional : 2020/2021:

Régional Individuel :

Les gymnastes de ce programme pourront s'engager en **Régional Duo B** ou dans le programme fédéral : pour les **Ensembles Fédéraux B ou C** uniquement. Total point obligatoirement 1,00 pt en dessous du total de la finale Fédérale. **Compétitions en même temps que les individuelles.**

Régional Individuel (RI)	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans	16-17 ans	18 ans et +
	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005-2004	2003 ...
	Ballon				
		Corde			
			Ballon		
				Cerceau	
				Libre	

Régional Duo A : les gymnastes de ce programme peuvent s'engager en **Fédéral Individuel**.

Régional Duo (RD A)	10-11 ans	12-14 ans et -	15 ans et +
	2011-2010	2009-2008-2007	2006...
	Cerceau		
		Cerceau	
		Ruban/Cerceau	

Régional Duo B : les gymnastes de ce programme peuvent s'engager en **Régional Individuel**.

Régional Duo (RD B)	10-11 ans	12-14 ans et -	15 ans et +
	2011-2010	2009-2008-2007	2006...
	Cerceau		
		Ballon	
		Cerceau/Corde	

Régional Ensemble : Saison 2020/2021

Ce programme est **interdit** aux gymnastes **Individuelles Fédérales** et aux gymnastes engagées dans le programme **Régional Individuel**. Enchaînement libre de 3 à 8 gymnastes. Total point obligatoirement 1,00 pt en dessous du total de la finale Fédérale.

Ensemble (RE)	10-11 ans	12-13 ans et -	14-15 ans et -	16 ans et +
	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005...
	Cerceau			
		Ballon		
			Massues	
				Cerceau

Programme 7/9 ans :

Ce programme est dédié aux gymnastes nées en 2014-2013 et 2012. Les pré-requis et le contenu sont dans la lettre FFGym GR 2019-2020 p 6.

Programmes 7-9 ans				
		7 ans	8 ans	9 ans
		2013	2012	2011
Performance	Individuel	ML (et Ballon) voir lettre FFGYM P.5		
	Ensemble Performance	Massues		
Fédéral	Ensemble Fédéral	Cerceau		

Contenu du programme Régional PACA Saison 2020-2021

Régional Individuel

Catégorie d'âge	1 enchainement	<p style="text-align: center;">Note D : CODE FIG aménagé Difficultés à 0.10 autorisées (pénalité 0.30 pour diff supp) Min 2 pas de danse, Min 1 R Max 3 (R à 0.10 autorisée avec les critères au lancé), pas de Min pour les DE, pas de Max, chaque GC doit être représenté (pénalité 0.30 pour non respect) Musiques avec paroles autorisées, de 1' à 1'30</p>	Note E
10-11 ans	Ballon	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, MAX D = 2.50	CODE Aménagé 12pts
12-13 ans	Corde	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, MAX D = 3.00	CODE Aménagé 12pts
14-15 ans	Ballon	CODE FIG Aménagé 4 difficultés corporelles max, MAX D = 3.00	CODE Aménagé 12pts
16-17 ans	Cerceau	CODE FIG Aménagé 5 difficultés corporelles max, MAX D = 3.50	CODE Aménagé 12pts
18 ans et +	Libre	CODE FIG Aménagé 5 difficultés corporelles max, MAX D = 4.00	CODE Aménagé 12pts

- Une IR peut compléter un Duo A avec une indiv Féd.

Régional Duo A

Catégorie d'âge	1 enchainement	<p style="text-align: center;">Note D : CODE FIG aménagé Difficultés à 0.10 autorisées + liste des difficultés autorisées en Fédéral Individuel (pénalité 0.30 pour diff supp) Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations (pénalité 0.30 pour non respect) Musiques avec paroles autorisées, de 1'15 à 1'45</p>	Note E
10-11 ans	Ballon	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 3.00	CODE Aménagé 12pts
12-14 ans et -	Cerceau	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 3.50	CODE Aménagé 12pts
15 ans et +	Ruban/Cerceau	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 3 Echanges, MAX D = 4.00	CODE Aménagé 12pts

Régional Duo B

Catégorie d'âge	1 enchainement	Note D : CODE FIG aménagé Difficultés à 0.10 autorisées (Pénalité 0.30 pour diff supp) Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations CRR interdites (pénalité 0.30 pour non respect). Musiques avec paroles autorisées, de 1'15 à 1'45	Note E
10-11 ans	Cerceau	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max 2 Echanges, MAX D = 2.50	CODE Aménagé 12pts
12-14 ans et-	Ballon	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 3.00	CODE Aménagé 12pts
15 ans et +	Cerceau/corde	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 3 Echanges, MAX D = 3.50	CODE Aménagé 12pts

Régional Ensemble

Catégorie d'âge	1 enchainement	Note D : CODE FIG aménagé Difficultés à 0.10 autorisées + éléments corporels à 0.10 pt (pénalité 0.30 pour diff supp) Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations, R, CR et CRR interdites (pénalité 0.30 pour non respect). Musiques avec paroles autorisées, de 1'15 à 1'45 + 0.20 à partir de la 5 ^{ème} gymnaste.	Note E
10-11 ans	Cerceau	CODE FIG Aménagé 2 difficultés corporelles max + 1 élément corporel, 1 Echanges, MAX D = 3.00	CODE Aménagé 12pts
12-13 ans et -	Ballon	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 1 Echanges, MAX D = 3.50	CODE Aménagé 12pts
14-15 ans et -	Massues	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 4.00	CODE Aménagé 12pts
TC	Cerceau	CODE FIG Aménagé 3 difficultés corporelles max, 2 Echanges, MAX D = 4.50	CODE Aménagé 12pts

FORMATION DE JUGES

Nouveauté

EXAMEN NIVEAU 1

Cette année, le Comité Régional PACA sera l'organisateur de la session d'examen de juge niveau 1.

- Candidature :
 - Etre licencié FFGym 2021
 - Avoir 14 ans au cours de l'année sportive (être né en 2007)

- Inscription avant le 6 Septembre 2020

via le site de la FFG, rubrique « FFGYM LICENCE », « FORMATIONS » puis « GESTION DES SESSIONS »

Le juge doit obligatoirement être licencié pour pouvoir s'inscrire en formation.

- Droits d'inscription : **20 €**, Règlement à envoyer à Toulon (Chèque libellé à l'ordre du Comité Régional PACA),
- Formation : **La formation se fait au niveau départemental**
- Examen : **Dimanche 10 Janvier 2021**

Pour présenter l'examen, il est impératif d'assister à tous les cours de formation proposés (aucune dérogation ne sera acceptée).

FORMATION NIVEAU 2

Le Comité Régional organise une session de formation pour le niveau 2.

- Candidature :
 - Etre licencié FFGym 2021
 - Etre titulaire du juge niveau 1 GR
 - Avoir jugé 3 compétitions dans l'année pour pouvoir passer le niveau supérieur (Peut être accepté si moins à cause de la pandémie)

- Inscription avant le 6 Septembre 2020

via le site de la FFG, rubrique « FFGYM LICENCE », « FORMATIONS » puis « GESTION DES SESSIONS »

Le juge doit obligatoirement être licencié pour pouvoir s'inscrire en formation.

- Droits d'inscription : **40 €**, Règlement à envoyer à Toulon (Chèque libellé à l'ordre du Comité Régional PACA),
- Formation : **Dimanche 11 Octobre 2020**
Dimanche 15 Novembre 2020
Dimanche 6 Décembre 2020
- Examen : **Dimanche 10 Janvier 2021**

FORMATION NIVEAU 3

Le Comité Régional organise une session de formation pour le niveau 3.

- Candidature :
 - Etre licencié FFGym 2021
 - Etre titulaire du juge niveau 2 GR
 - Avoir jugé 3 compétitions dans l'année pour pouvoir passer le niveau supérieur (peut être accepter si moins à cause de la pandémie)

- Inscription avant le 6 Septembre 2020

via le site de la FFG, rubrique « FFGYM LICENCE », « FORMATIONS » puis « GESTION DES SESSIONS »

Le juge doit obligatoirement être licencié pour pouvoir s'inscrire en formation.

- Droits d'inscription : **40 €**, Règlement à envoyer à Toulon (Chèque libellé à l'ordre du Comité Régional PACA),
- Formation : **Samedi 10 Octobre et Dimanche 11 Octobre 2020**
Samedi 14 Novembre et Dimanche 15 Novembre 2020
- Examen : **Dimanche 6 Décembre 2020**

FORMATION DE CADRES

Conditions d'inscriptions :

Choix de suivre la formation : sur 1 an ou 2 ans

- La première année : Modules « Animer » et « AccessGym Général », soit 28 heures de formation
- La deuxième année : Module « AccessGym Disciplinaire »

NOUVEAUTE : inscriptions via le site de la FFG, rubrique « FFGYM LICENCE », « FORMATIONS » puis « GESTION DES SESSIONS » **avant 6 septembre 2020** (connectez-vous avec vos codes clubs)

Les cadres AF ayant commencé la formation en 2019/2020 et qui la poursuivent en 2020/2021 ont l'OBLIGATION de se réinscrire en suivant la procédure ci-dessus.

- Être licencié FFGym 2021
- Être âgé d'au moins 15 ans en 2021 (né en 2006 minimum)
- Être titulaire du PSC1 (pour validation du diplôme)
- S'acquitter des droits d'inscription : **35 € pour l'Aide Animateur**
210 € pour l'Animateur Fédéral GR

IMPORTANT ! Montant dû, même si le candidat choisit de faire la formation sur 2 ans

50 € si le candidat passe son diplôme PSC1 avec le Comité PACA

(Chèque libellé à l'ordre du Comité Régional PACA) à renvoyer au Comité Régional PACA à Toulon.

Formations « Animateur Fédéral » et « Aide Animateur » GR :

Formations	Dates	Lieux
Module « Animer »	Dimanche 22 novembre 2020	Vitrolles
Module « Access Gym Général »	Le 17 et 18 Octobre 2020	A déterminer
« Aide Animateur »	Date à déterminer	A déterminer
Module 1 « Access Gym Disciplinaire » GR	Dimanche 17 Janvier 2021	A déterminer
Module 2 « Access Gym Disciplinaire » GR	Dimanche 7 Février 2021	A déterminer

Autres renseignements utiles :

1. Afin de valider l'Animateur fédéral votre présence **ACTIVE** à toutes les formations est indispensable.
2. Vous serez également évalués sur les modules pédagogiques.
3. L'autorisation parentale pour les mineurs est obligatoire (**voir chapitre « GENERALITES »**)

Programme d'animation ACCESS Gym GR

L'**ACCESS Gym GR** est une offre de pratique **NON COMPETITIVE**, simple, motivante et facile à mettre en place pour capter de nouveaux publics et les fidéliser.

Ce programme d'**ANIMATION** se veut attractif avec une approche pédagogique dynamique et progressive et une formalisation des progrès par ateliers successifs. Il s'adresse à des gymnastes débutantes, il peut être proposé dans l'année des 6 ans.

C'est un **programme « clé en main »** prêt à l'emploi avec des solutions adaptées et adaptables. Il vise à aider les animateurs/entraîneurs dans la conception de leurs séances, en leur proposant des outils adaptés : fiches techniques, photos, vidéos, musiques et des idées d'ateliers développant leur imagination et leur capacité de création.

Ce programme aide à dynamiser et à structurer les clubs dans leurs cours de loisirs. Il se situe **en amont de la coupe formation GR** (aux objectifs différents).

Déroulé pour accéder aux vidéos ACCESS Gym GR :

1. Se connecter au site www.ffgym.fr puis se connecter à son compte. (Rentrer l'identifiant : le n° de licence, et le mot de passe)
2. Cliquer sur « mon espace licencié »
3. Allez vers EVOLUGYM
4. Cliquer sur « ACCESS GYM GR GENERAL »
5. Et vous accédez aux Vidéos.

Pour les documents, vous y avez accès uniquement sur le « compte du club » :

1. EVOLUGYM
2. ACCESS GYM
3. Cliquer sur : « ACCESS GYM GR GENERAL » :
 - Télécharger les FICHES et accéder aux VIDEOS
 - Documents : Livret de présentation ACCESS Gym GR, Livret du pratiquant ACCESS Gym GR
 - L'application ACCESS GYM

Tous les outils « papiers » peuvent être commandés sur France Promo Gym (F.P.G)

➤ les Packs ACCESS Gym

LA COUPE FORMATION

Représente la formation commune de Base en Gymnastique Rythmique.

Elle fonctionne en cinq niveaux et s'adresse particulièrement aux gymnastes de 7 à 11 ans.

Elle regroupe les pré-requis nécessaires aux pratiques compétitives.

Se référer au règlement technique 2020-2021 p12 /13 et à la Lettre FFGym GR 2020-2021 p3/4 et 5.

La réglementation des Coupes Formations 1-2-3-4 et 5 est téléchargeable sur le site www.ffgym.fr

Procédure :

- Mon compte FFGym : rentrer les codes pour se connecter
- Compétition
- Base documentaire
- GR
- Coupe formation
- Liens vers les vidéos CF3 et CF4

Les **COUPES FORMATIONS niveaux 1-2-3-4-5** sont des programmes déterminés au niveau national.

- La CF1 est gérée par le club.
- Les CF2 et 3 sont gérées par la région, déconcentrées sur les départements pour les 2 Etapes.
- La CF4 est gérée par la région

✓ **COUPE FORMATION 1** : à l'initiative des clubs.

✓ **COUPE FORMATION 2**

	PERIODES DATES	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGIS
En Club	Début 1 ^{er} trimestre	6 Tests Physiques		
<u>ETAPE 1 :</u> Département	2 ^{ème} trimestre	6 Tests Physiques : Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture	Le ML Enchaînement imposé Régional 8 éléments imposés au niveau national	L'engin « programmé » Cerceau Enchaînement libre, conçu et appris en club avec 5 éléments du répertoire.
<u>ETAPE 2:</u> Département	3 ^{ème} trimestre		Le ML Enchaînement imposé Régional 8 éléments imposés au niveau national	L'engin «surprise» séquence apprise en club quelques semaines avant la 2 ^{ème} étape, avec 3 éléments du répertoire.

Les éléments du ML CF2 seront téléchargeables sur le site FFGYM à partir de fin novembre 2020.

✓ COUPE FORMATION 3

	DATES	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINS
En Club	1 ^{er} trimestre	9 Tests Physiques		
ETAPE 1 : Département	2 ^{ème} trimestre	9 Tests Physiques : Détente Sautillés Gainage Course de 20m Ecart facial Fermeture Ecart D et G, Pont	Le ML Enchaînement imposé au niveau national. (voir site FFGym)	L'engin «programmé» Ballon Enchaînement imposé au niveau national. (voir site FFGym)
ETAPE 2: Département	3 ^{ème} trimestre		Le ML Enchaînement imposé au niveau national. (voir site FFGym)	L'engin «surprise» Enchaînement Imposé au niveau national. Choisi par l'équipe technique régionale 4 semaines avant. (voir site FFGym)

✓ LA COUPE FORMATION 4

- 1^{ère} étape CF4 + Tests Physiques et Morphologiques 10/11 ans
> le samedi 5 Décembre à Aix en Pce
Intervenant : Stéphanie Arnoux / Justine Pellegrino
Engagement obligatoire auprès de comité PACA
- 2^{ème} étape CF4 :
> le samedi 9 Mai 2020, sur la compétition TF à
Confirmation d'engagement auprès de comité PACA

	DATES	MESURES MORPHOLOGIQUES	PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION CORPORELLE	PREPARATION AUX ENGINES
En Club	Début 1 ^{er} trimestre		13 Tests Physiques		
ETAPE 1 : Région	2 ^{ème} trimestre	1/ Taille debout 2/ Taille assise 3/Poids	13 Tests Physiques Flamingo* Détente Sautillés Course de 20m Denisiuk 3 Ecart : D, G, F Fermeture Pont Epaulés Pointes de pied		
ETAPE 2: Région	3 ^{ème} trimestre			Le ML Enchaînement libre. Les contenus sont déclinés du programme compétitif individuel performance 7-9 ans et 10-11 ans + L'IMPROVISATION	3 engins « programmés » Enchaînement Imposé au niveau national. RUBAN BALLON MASSUES

Le P.A.S :

Comme la saison dernière, la région a décidé de mettre en place 2 regroupements pour les jeunes gymnastes.

➤ Objectifs :

- Travail de préparation physique basé sur les tests physiques CF3 et CF4
- 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 CF4, poussines ou benjamines (2010 à 2014), ou en CF3 avec un profil performance.

Information sur FFGYM PACA Rubrique : P.A.S

Il est impératif de bien lire les différents documents à votre disposition, afin d'être au clair avec toutes les réglementations (règlement technique GR 2020-2021, lettre FFGym GR 2020-2021, lettre FFG GR ..., la brochure PACA GR 2020-2021...)

Il est très important de regarder régulièrement les sites : FIG (Newsletters) FFGym, FFGymPACA, le site de votre département pour être à jour des différentes informations.

Et si des questions persistent, n'hésitez pas à nous contacter.

L'Equipe Technique de la PACA.