

CHAMPIONNAT REGIONAL UFOLEP

Dimanche 16 Décembre 2018

Gymnase René Rousselle – 700 rue des lacs
77 350 LE MEE SUR SEINE

Pré Excellence



« Chaque réussite commence par la volonté d'essayer...de réussir »

SHOW MUST GO ON

Dimanche 16 Décembre 2018 :

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	echauffement	Passage
ZYNALPOUR	Eva	Pré ex 15+	08h20	08h33	09h33
FODIL	Morjane		08h40	09h03	10h03
BAURIN	Maelle	Pré ex 13-14	11h30	12h09	13h09

BIEN PREPARER SON SAC DE COMPETITION

- ✚ Mon matériel de coiffure : gel et laque – petits élastiques – brosse et peigne – barrettes pour chignons plates – pinces à chignon – filet (en fonction de la couleur des cheveux) – laque à paillettes

Arrivée en chignon

- ✚ Ma tenue d'entraînement : débardeur du club – short noir ou legging noir – élastiques - cordes - chaussettes - claquettes
Mon matériel de compétition : justaucorps – engin et 1/2 pointes – soutien-gorge et culotte de couleur ou sous justaucorps – un grand sac plastique par équipe

Pas de gros pull ou pull à capuche mais veste du club ou cache cœur

- ✚ Mon maquillage : fard à paupière noir, violet et marron ou palette – fard à paupière nacré – eye liner noir – blush rose – poudre ou fond de teint – rouge à lèvres rose ou cerise – mascara noir

Le maquillage sera fait sur place par les membres du club

- ✚ Une bouteille d'eau avec mon prénom – un fruit - barre de céréales – compote - sandwich

ATTENTION : Nous vous demandons de respecter scrupuleusement les plages horaires données (organisation pour maquillage – coiffure etc)

- ✚ Nous vous demandons de vérifier avant de quitter le vestiaire ou les gradins : affaires et engins rangés.
Remettre son justaucorps sur cintre et dans la housse

N'oubliez pas votre esprit sportif : sourire - bonne humeur – politesse envers autres clubs – soutenir les individuelles du club

Entraîneurs :

Brenda NJITCHOUA : 06 63 06 28 52



PARENTS ! Vous êtes invités à venir encourager toutes les gymnastes du club lors de cette matinée ! Nos 3 gymnastes auront besoin de vous
Regroupez vous dans les gradins afin d'encourager nos gymnastes ensemble !!

Les plus belles choses du monde ne peuvent être vues ou même touchées. Elles sont ressenties avec le cœur ...Les grands esprits font les choses avec passion et le cœur »