

## CHAMPIONNAT REGIONAL UFOLEP

**Samedi 1 & Dimanche 2 Décembre 2018**

Palais des Sports Pierre de Coubertin – 10 avenue de Geesthacht  
78 370 PLAISIR

Honneur – Pré Excellence – Excellence – Nationale –  
Nationale B – Nationale A



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

# SHOW MUST GO ON

**Samedi 1<sup>er</sup> Décembre 2018 :**

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	echauffement 1	Passage 1	Echauffement 2	Passage 2
LE PROVOST	Tiphaine	Honneur 13 - 14	08h45	08h53	09h53		
PONS	Adèle		9h10	09h33	10h33		
KERNEUR	Marie-Maëla		09h30	10h05	11h05		
SCHLEGEL	Ilona		09h30	10h13	11h13		
GEBERT	Margaux		09h45	10h46	11h46		
DISSEZ	Evanne	Ex 11-12	08h45	08h58	09h58	10h07	11h07
STELLA	Sophialou	Ex 13-14	10h30	11h22	12h22	12h20	13h20
CHAROLLAIS	Maelys		10h30	11h43	12h43	12h37	13h37
LOPERE	Emilie	Ex 15-16	10h30	11h19	12h19	13h00	14h00
BLANCHARD	Léna		10h30	11h36	12h36	12h50	13h50

**PALMARES PREVU A 14h50**

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	echauffement 1	Passage 1	Echauffement 2	Passage 2
ALPTUNA	Alizée	Nat 11-13	14h30	15h05	16h05	16h52	17h52
SMAALI	Sakina	Nat 14-16	14h30	15h02	16h02	16h01	17h01
AYME	Tara		14h30	15h37	16h37	16h36	17h36
LU-HSING	Rachel	Nat B 13-16	16h30	17h15	18h15	17h57	18h57
DUBOIS	Aurore	Nat A	17h00	17h18	18h18	18h45	19h45
SMAALI	Nahila		17h00	17h30	18h30	18h39	19h39

**PALMARES PREVU A 20h00**

**Dimanche 2 Décembre 2018 :**

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	echauffement 1	Passage 1	Echauffement 2	Passage 2
SAADI	Elisa	Nat B 17+	08h00	08h20	09h20	09h36	10h36
SELLIN	Célia	Nat 17 +	08h40	09h00	10h00	09h32	10h32

**PALMARES PREVU A 11h00**

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	echauffement 1	Passage 1	Echauffement 2	Passage 2
HARVEY	Lucie	Pré ex 15+	10h30	11h10	12h10		
MARQUES	Marion	Pré ex 11-2	10h40	11h28	12h28		
LEBRUN	Manon	Ex 19 +	11h00	11h30	12h30	12h44	13h44
CHAROLLAIS	Morgane	Honneur 15-16	13h20	13h40	14h40		
BABOURAM	Chloé		14h20	14h52	15h52		
SALVAN	Inès		15h00	15h32	16h32		
CREACH	Assia	Ex 17-18	14h00	14h24	15h24	15h02	16h02
RIO	Carla	Pré ex 13-14	13h50	14h26	15h26		
LAGADEC	Anaé		15h00	15h38	16h38		

**PALMARES PREVU A 17h00**

Entraîneurs :

Brenda NJITCHOUA : 06 63 06 28 52

Myriam KABA : 06 27 07 27 16

## 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

*Le chignon sera fait sur place par les membres du club*

- ✚ 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)

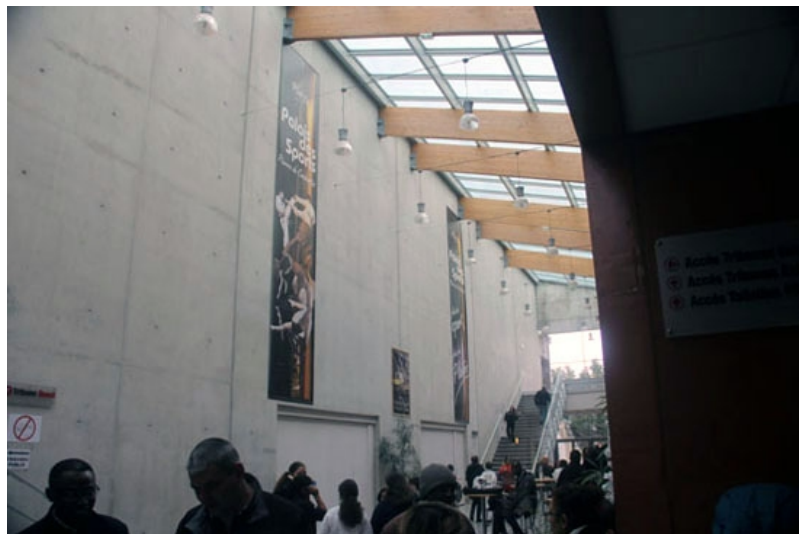
- ✚ Nous vous demandons de vérifier avant de quitter le vestiaire ou les gradins : affaires et engins rangés.  
Remettre son justaucorps sur cintre et dans la housse

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

**PARENTS !** Vous êtes invités à venir encourager toutes les gymnastes du club tout au long du weekend ! Elles auront besoin de vous  
Regroupez vous dans les gradins afin d'encourager nos gymnastes ensemble !!

**Lieu de compétition : Palais des sports Pierre de Coubertin à Plaisir**

- **Adresse : 10 avenue de Geesthacht – 78 370 PLAISIR**



*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 »*

Entraîneurs :

Brenda NJITCHOUA : 06 63 06 28 52

Myriam KABA : 06 27 07 27 16