

**CHAMPIONNAT REGIONAL UFOLEP
MASSE CHOREGRAPHIE/ PRE COLLECTIF 2/ EXCELLENCE 3
EXCELLENCE 2/ NATIONALE 3 ET FESTIVAL**

Au Gymnase Michel Ricard – 15 rue Henri Sainte Claire Deville- 92 500 Rueil s/Seine

Les SAMEDI et DIMANCHE 2&3 AVRIL 2016

Seconde étape pour nos 38 gymnastes qui représenteront fièrement les couleurs du club équipe. Il s'agit de l'épreuve qualificative pour les championnats de France qui se dérouleront les 5&6 juin à Vaulx-en-Venin (69).

Nous attendons donc des gymnastes **PLUS QUE** surmotivées sur le praticable :

Samedi 2 avril 2016 :

Catégorie	Nom	Prénom	N° Dossard	Heure de convocation	Echauffement corporel	Echauffement Engin	Praticable	Passage
Masse Chorégraphié	ASSAF	Camille	MC 01	13h00	15h06	15h31	15h56	16h06
	BREVIGLIERI	Léa						
	LOUIS	Clara						
	VITAL	Gaëlle						
	YOUSSEFI	Louise						
Nationale 3	JOACHIM	Luléa	N301	13h00	15h26	15h51	16h21	16h26
	CREACH	Assia						
	DUDAS	Diane						
	ZYNALPOUR	Eva						
	BOUCHETEAU	Laureen						
PALMARES PREVU à 16h40								
Catégorie	Nom	Prénom	N° Dossard	Heure de convocation	Echauffement corporel	Echauffement Engin	Praticable	Passage
Excellence 3	JESUPRET	Leslie	E 302	14h00	16h05	16h26	16h55	17h05
	BROOKS	Joyce						
	FODIL	Morjane						
	LOUIS	Eva						
Excellence 3	DAVONG	Maelle	E 301	14h00	16h41	17h06	17h31	17h41
	MILON	Laura						
	NOUGUES	Elisa						
	JEANNIER	Chloé						
	IEM	Jeanne						
	DE SPIEGELLER	Selene						
PALMARES PREVU à 19h50								

Dimanche 3 avril 2016 :

Catégorie	Nom	Prénom	N° Dossard	Heure de convocation	Echauffement corporel	Echauffement Engin	Praticable	Passage
Excellence 2	AYME	Tara	E 202	8h30 opérationnelles	9h12	9h37	10h02	10h12
	FERRIE	Néha						
	LU - HSING	Rachel						
	CHAROLAIS	Maelys						
	DOUILLARD	Maia						
	SMAALI	Sakina						
	SMAALI	Nahila						
Pré Collectif 2	FOURNIER	Margaux	PC 201	8h30	9h44	10h09	10h34	10h44
	HARVEY	Lucie						
	ECOLLAN	Coralie						
	LE BRUN	Manon						
	SALVAN	Inès						
	LOPERE	Emilie						
PALMARES PREVU à 13h30								

Catégorie	Nom	Prénom	N° Dossard	Heure de convocation	Echauffement corporel	Echauffement Engin	Praticable	Passage
Festival	AYME	Tara	FV 01	10h00	14h20	14h45	15h10	15h20
	AYME	Inès						
	FERRIE	Néha						
	LU - HSING	Rachel						
	CHAROLAIS	Maelys						
	DOUILLARD	Maia						
	SMAALI	Sakina						
	SMAALI	Nahila						
	CREACH	Assia						
	ZYNALPOUR	Eva						
	BOUCHETEAU	Laureen						
	BLANCHARD	Léna						
	BABOURAM	Chloé						
PONS	Lucie							
IOUVANCEAU	Solène							
PALMARES PREVU à 16h20								

Check list de la gymnaste en compétition, prévoir un sac de sport assez grand pour contenir

- une tenue d'échauffement : short noir, collant noir, tee-shirt du club. **Pas de gros pull ou pull à capuche**
- un gros sac par équipe afin d'y ranger vos vêtements
- culotte et soutien-gorge de couleur chair et ses claquettes
- ses demi-pointes et ses engins
- son matériel de coiffure (barrettes, pinces à chignon, filet, brosse, laque et gel) et maquillage (fard à paupière noir, violet ou marron, + fard à paupière blanc nacré + eye liner noir+ blush rose, rouge à lèvres rose ou rouge et mascara noir)
- une grande bouteille d'eau et un pique nique : fruits, sandwich et/ou barres de céréales (**Pas de boisson gazeuse ou de charcuterie**)

Après la compet :

- Vérifier avant de quitter le vestiaire ou les gradins: **ses affaires, son engin rangé dans le sac**
- **Remettre son justaucorps sur le cintre et dans la housse**
- **Ne pas oublier son sourire et sa bonne humeur...**

NB aux parents : nous vous attendons nombreux afin de supporter comme il se doit nos graines de championnes. Comme on dit : plus on est de fous, plus on rit..

Dress code : tee shirt corail

Entraîneurs :

Brenda : 06 63 06 28 52

Astrid : 06 77 95 74 94

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions...



Les cours du Samedi 2 avril sont annulés. En revanche, nous invitons nos gymnastes à se joindre à nous afin d'encourager leurs copines (samedi & dimanche). Alors n'oubliez pas de prévoir les banderoles, les pompons et **votre VOICE !!!!!**