

# CONVOCATION COMPETITION ZONE NORD

## JEUNESSES UFOLEP



**DIMANCHE 8 AVRIL 2018**

Espace Pierre de Coubertin  
Bicentenaire Révolution  
59580 ANICHE

**10h Rendez-vous dans les gradins**

pour se coiffer et se maquiller ensemble

Prévoir un pique nique pour manger ensemble

12h42 Echauffement

13H52 Passage

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**
- 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
- **Après la compétition :**
- 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...**

*Et n'oubliez pas : « Plaisir non partagé n'est que plaisir à moitié »*

**BONNE COMPETITION !!!**

**Entraîneur:**  
**Amélie: 0607011084**  
**Brenda: 0663062852**

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