



**CHAMPIONNAT NATIONAL UFOLEP
HONNEUR – EXCELLENCE- UFOREVER – NATIONALE – NATIONALE B
Gymnase Pierre de Coubertin – 10, avenue du Noyer Lambert- 91 300 MASSY**

Samedi 28 & Dimanche 29 Janvier 2017

Massy GRS accueillera du 28 au 29 janvier le Championnat National des individuels.

En attendant, la team ASRA au complet souhaite à nos 13 gymnastes de briller sur les praticables :

Samedi 28 Janvier 2017:

Nom	Prénom	Catégorie	Dossard	Heure de convocation	Echauffement N°1	Passage N°1	Echauffement N°2	Passage N°2
AYME	Tara	Excellence 11 12ans	E 506	08h00	8h27	9h27	09h33	10h33
SMAALI	Sakina		E 505	8h30	09h01	10h01	10h03	11h03
CREACH	Assia	Exc 15-16	E 707	11h00	11h39	12h39	13h05	14h05
FOURNIER	Margaux	Exc 13-14	E 618	10h30	11h17	12h17	12h49	13h49
PALMARES PREVU A 15H								
PLANARD	Camille	Nat 14-16	N1108	14h30	15h06	16h06	16h08	17h08
SELLIN	Célia	Uforever	U2016	19h00	19h49	20h49		
DELECROIX	Louise	Exc 19+	E905	20h00	20h21	21h21	21h17	22h17
PALMARES PREVU A 22H45								

Dimanche 29 Janvier 2017 :

Nom	Prénom	Catégorie	Dossard	Heure de convocation	Echauffement N°1	Passage N°1	Echauffement N°2	Passage N°2
LE BRUN	Manon	Honneur 17 +	H 407	08h00	08h30	09h30	09h58	10h58
LOUIS	Eva	Honneur 15- 16	H 308	8h20	08h46	09h46	10h12	11h12
CHABUT	Marie	Excellence 17 18 ans	E 808	12h00	12h36	13h36	13h46	14h46
SAADI	Elisa		E 807	11h20	11h56	12h56	13h06	14h06
SMAALI	Nahila	Nat B 13 16 ans	NB 1305	8h30	09h16	10h16	10h14	11h14
DELECROIX	Lucille	Nat 17+	N 1206	11h00	11h44	12h44	12h46	13h46
PALMARES PREVU A 15H30								

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 (**Pas de boisson gazeuse ou de charcuterie**)



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...



La victoire se trouve au bout de l'effort, « Vous ne perdez jamais. Soit vous gagnez, soit vous apprenez » (Nelson Mandela)

Nous vous attendons nombreux afin de supporter comme il se doit nos graines de championnes. Elles ont besoin de vous!!!!

Le cours du Samedi 28 janvier, dispensé au collège Descartes est annulé.