

COMPETITION DEPARTEMENTALE UFOLEP
HONNEUR – EXCELLENCE- UFOREVER – NATIONALE – NATIONALE B – NATIONALE A
Gymnase Michel Ricard – 15 rue Henri Sainte- 92 500 RUEIL MALMAISON
Samedi 18 & Dimanche 19 Novembre 2017

C'est parti pour la première compétition de l'année : le championnat départemental UFOLEP des individuelles.

Cette rencontre se déroulera à Rueil Malmaison au gymnase Michel Ricard, 15 rue Henri Sainte.

Nos 27 gymnastes sont convoquées :

Samedi 18 Novembre 2017

Nom	Prénom	Catégorie	Heure de convocation	Echauffement n°1	Passage n°1	Echauffement n°2	passage n°2
SAADI	Elisa	Nationale 17+	17h00	17h22	18h22	18h43	19h43
PLANARD LUONG	Camille	Nationale B 13-16	17h00	17h43	18h43	18h53	19h53
SMAALI	Nahila		17h00	17h52	18h52	19h03	20h03
LOPERE	Emilie	Honneur 13-14	18h00	18h50	19h50		
SALVAN	Inès		18h15	19h05	20h05		
SELLIN	Célia	Excellence 19+	18h00	18h18	19h18	19h28	20h28

Dimanche 19 Novembre 2017

Nom	Prénom	Catégorie	Heure de convocation	Echauffement	Passage
FODIL	Morjane	Honneur 17+	08h45	9h17	10h17
LOUIS	Eva		09H20	9h47	10h47
DI BARTOLO	Elisa	Pré Excellence 11-12	09h30	10h12	11h12
LE BIHAN	Clara		09h45	10h22	11h22
LAGADEC	Anaé		10h00	10h52	11h52
DISSEZ	Evanne		09h45	10h32	11h32
KERNEUR	Mari-Maela	Honneur 11-12	09h45	10h25	11h25
CHAROLLAIS	Morgane	Honneur 15-16	10h45	11h10	12h10
HARVEY	Lucie		10h45	11h30	12h30
BROOKS	Joyce	Pré Excellence 15+	10h45	11h40	12h40

Entraîneur :

Brenda : 06 63 06 28 52

Amélie : 06 07 01 10 84

N'hésitez pas à nous contacter si besoin.....

Nom	Prénom	Catégorie	Heure de convocation	Echauffement n°1	Passage n°1	Echauffement n°2	passage n°2
LEBRUN	Manon	Excellence 17-18	12h00	12h45	13h45	13h35	14h45
CHAROLLAIS	Maelys	Excellence 13-14	12h00	12h48	13h48	14h20	15h20
FERRIE	Néha		12h10	13h18	14h18	14h30	15h30
STELLA	Sophialou	Excellence 11-12	13h00	13h48	14h48	14h44	15h44
CREACH	Assia	Excellence 15-16	12h30	13h05	14h05	13h48	14h48

Nom	Prénom	Catégorie	Heure de convocation	Echauffement n°1	Passage n°1	Echauffement n°2	passage n°2
AYME	Tara	Nationale 11-13	14h30	15h03	16h03	16h00	17h00
SMAALI	Sakina		14h30	15h09	16h09	15h54	16h54
LU-HSING	Rachel	Nationale 14-16	15h00	15h27	16h27	16h06	17h06
FOURNIER	Margaux		15h00	15h45	15h45	16h33	17h33
ASTIER	Sophie	Uforever	15h30	16h15	17h15		
DUBOIS	Aurore	Nationale A		16h09	17h09	16h45	17h45



Prévoir un sac de sport assez grand pour contenir :

- ✓ Ma tenue : Débardeur + short, claquettes, jogging + baskets, serviette éponge ou gant de toilette, bouteille d'eau
- ✓ Mes affaires : JUSTAUCORPS, demi-pointes, ENGINs, accessoires de coiffure, maquillage
- ✓ Encas : fruits, barres de céréales, sandwichs
- ✓ Son sourire ou autre expression

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

Mon attitude POSITIVE : ✓

Envers mes entraîneurs mais aussi les autres gymnastes, qu'elles soient du club ou non.

De venir soutenir les autres gymnastes : ✓

PARENTS et GYMNASTES ! Vous êtes invités à venir encourager toutes les gymnastes du club tout au long du weekend !

N'oubliez pas de venir aux couleurs de l'ASRA (corail) et de vous regrouper dans les gradins pour pouvoir encourager vos enfants tous ensemble dans un esprit d'équipe et de convivialité.

Entraîneur :

Brenda : 06 63 06 28 52

Amélie : 06 07 01 10 84

N'hésitez pas à nous contacter si besoin.....