



CHAMPIONNAT REGIONAL UFOLEP
Samedi 30 Novembre & Dimanche 1^{er} Décembre

Stade des Merlettes – 73 bis rue des Merlettes
78360 MONTESSON

Honneur – Pré Excellence – Excellence – Nationale –
Nationale B – Nationale A - Uforever



« Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi »

Entraîneurs :
Brenda NJITCHOUA : 06 63 06 28 52
Myriam KABA : 06 27 07 27 16



Samedi 30 Novembre :

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	Echauffement 1	Passage 1	Echauffement 2	Passage 2
LAGADEC	Anaé	Excellence 13 - 14	11H00	11H30	12H30	12H43	13H43
RIO	Carla		11H00	11H35	12H35	12H51	13H51
FERNIER	Appoline		11H30	12H05	13H05	13H08	14H08
DISSEZ	Evanne	Nat 11-13	12H15	14H08	15H08	15H43	16H43
LOPERE	Emilie	Nationale 14-16	12H15	13H58	14H58	14H57	15H57
ALPTUNA	Alizée		12H20	14H26	15H26	15H39	16H39
AYME	Tara		12H30	14H54	15H54	16H16	17H16
STELLA	Sophialou		13H00	15H08	16H08	16H07	17H07

PALMARES PREVU A 17H30

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	Echauffement 1	Passage 1	Echauffement 2	Passage 2
BABOURAM	Chloé	Honneur 15-16	15H30	17H57	18H57		
LE PROVOST	Tiphaine		15H30	17H22	18H22		
FODIL	Morjane	Pré Exce 17 +	16H30	18H20	19H20		
CHAROLLAIS	Maelys	Exce 15-16	17H00	18H54	19H54	19H46	20H46
EL YAZAD	Basma	Uforever	17H00	18H44	19H44		
LEBRUN	Manon		17H30	19H02	20H02		

PALMARES PREVU A 21H20



Dimanche 1er Décembre :

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	Echauffement 1	Passage 1	Echauffement 2	Passage 2
CEUS	Peterson	Nationale A	08H00	08H04	09H04	09H31	10H31
SAADI	Elisa	Nationale B 17+	08H00	08H56	09h56	09H35	10H35
SELLIN	Célia	Nationale 17+	09H30	10H42	11H42	11H40	12H40

PALMARES PREVU A 13H40

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	Echauffement 1	Passage 1	Echauffement 2	Passage 2
ROUDIER	Maureen	Honneur 11-12	12H00	13H20	14H20		
HAUTBOIS	Laura		12H30	13H44	14H44		
KASSIDONIS	Hélène		12H30	14H02	15H02		
CREACH	Assia	Excellence 17-18	14H00	15H10	16H10	16H15	17H15
HARVEY	Lucie		14H00	15H45	16H45	16H32	17H32
CHAROLLAIS	Morgane		14H30	15H52	16H52	16H40	17H40
GEBERT	Margot	Pré - Excellence 13- 14	14H30	15H27	16H27		
SCHLEGEL	Iona		15H00	16H05	17H05		
BAURIN	Maëlle		15H30	16H42	17H42		
PONS	Adèle		15H30	16H50	17H50		
MARQUES	Marion		15H30	16H55	17H55		

PALMARES PREVU A 18H00



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** – **baskets** (*changement de salle par l'extérieur*) - élastiques - cordes - chaussettes - claquettes
- Mon matériel de compétition : justaucorps – engin et 1/2 pointes – soutien-gorge et culotte de couleur ou sous justaucorps

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 !!

« 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. »

