



**COMPETITION REGIONALE UFOLEP
HONNEUR - EXCELLENCE- UFOREVER - NATIONALE - NATIONALE B
Gymnase Michel RICARD - 15, Rue Henri Sainte Claire Deville- 92 500 Rueil Sur
seine**

Samedi 3 & Dimanche 4 Décembre 2016

Le club de Rueil Malmaison accueillera le week end du 3/4 décembre la compétition régionale des individuelles.

Cette épreuve est qualificative pour la finale du Championnat National à Massy les 28 et 29 janvier 2017, mais comme beaucoup de catégories en UFOLEP, les places sont chères.

En attendant, la team ASRA au complet souhaite à nos 17 gymnastes de briller sur les praticables :

Samedi 3 Décembre 2016:

Nom	Prénom	Catégorie	Dossard	Heure de convocation	Echauffement N°1	Passage N°1	Echauffement N°2	Passage N°2
LU HSING	Rachel	Nat 14 16 ans	N 220	12h30	12h46	13h46	14h40	15h40
PLANARD	Camille		N 221	12h30	12h32	13h32	14h30	15h30

PALMARES PREVU A 16H30

Nom	Prénom	Catégorie	Dossard	Heure de convocation	Echauffement N°1	Passage N°1	Echauffement N°2	Passage N°2
CREACH	Assia	Excellence 15 16ans	E 329	15h20	15h56	16h56	16h58	17h58
JOACHIM	Luléa		E 331	16h20	16h52	17h52	17h38	18h38
FOURNIER	Margaux	Excellence 13 14 ans	E 238	16h00	16h42	17h42	17h28	18h28
CHABUT	Marie	Excellence 17 18 ans	E 417	18h00	18h33	19h33	19h27	20h27
SAADI	Elisa		E 418	18h40	19h13	20h13	20h23	21h23
SMAALI	Nahila	Nat B 13 16 ans	NB 106	17h50	18h29	19h29	20h27	21h27

PALMARES PREVU A 21H50

Dimanche 4 Décembre 2016 :

Nom	Prénom	Catégorie	Dossard	Heure de convocation	Echauffement N°1	Passage N°1	Echauffement N°2	Passage N°2
HARVEY	Lucie	Honneur 15 16 ans	H 324	08h00	08h38	09h38	09h52	10h42
LOUIS	Eva		H 322	08h00	08h12	09h12	09h08	10h08
LE BRUN	Manon	Honneur 17 +	H 426	08h30	08h44	09h44	09h40	10h40
DELECROIX	Lucille	Nat 17+	N 316	10h20	10h46	11h46	11h48	12h48

PALMARES PREVU A 13H40

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 125	12h30	13h06	14h06	14h08	15h08
CHAROLAIS	Maélys		E 120	13h00	13h20	14h20	14h10	15h10
SMAALI	Sakina		E 121	13h30	13h52	14h52	14h50	15h50
DELECROIX	Louise	Excellence 19 ans +	E 515	13h20	13h48	14h48	14h54	15h54
SELLIN	Célia	Uforever	U 110	16h20	16h49	17h49	/	/

PALMARES PREVU A 18H20

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)

NB aux parents : nous vous attendons nombreux afin de supporter comme il se doit nos graines de championnes.

Le cours du Samedi 3 décembre , dispensé au collège Descartes est annulé.

Entraîneurs :

Leila : 06 34 58 39 38

Brenda : 06 63 06 28 52

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