**COMPETITION DEPARTEMENTALE UFOLEP**

**HONNEUR – EXCELLENCE- UFOREVER – NATIONALE – NATIONALE B**

**Gymnase Jean GUIMIER – 34, boulevard Lucette Mazalaigue ou bb JJ Rousseau- 92 260 GENNEVILLIERS**

**Samedi 12 & Dimanche 13 Novembre 2016**

Pour notre première compétition de la saison, le championnat départemental des individuelles UFOLEP, ce seront 26 gymnastes de l’ASRA qui entreront en lice.

**Samedi 12 Novembre 2016:**



**Dimanche 13 Novembre 2016 :**



**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 12 Novembre , dispensé au collège Descartes est maintenu.