

# CHAMPIONNAT NATIONAL UFOLEP

## Samedi 18 & Dimanche 19 Janvier 2020

Centre Omnisport Pierre de Coubertin  
Avenue du Noyer Lambert - 91 300 Massy

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



« L'obstination est le chemin de la réussite »

# NOUS SOMMES AU CHAMPIONNATTTT

**Samedi 18 Janvier 2020 :**

Nom	Prénom	Catégorie	Préparation	Licence	Echauffement 1	Passage 1	Licence	Echauffement 2	Passage 2
STELLA	Sophia-Lou	Nat 14-16 ans	7H30	8H13	8H15	9H15	9H49	9H51	10H51
AYME	Tara		7H30	8H53	8H55	9H55	10H05	10H07	11H07
LOPERE	Emilie		7H50	8H59	9H01	10H01	10H11	10H13	11H12
ALPTUNA	Alizée		8H30	9H29	9H31	10H31	10H35	10H37	11H37
LAGADEC	Anaé	Excel 13-14 ans	7H30	8H47	8H49	9H49	10H05	10H07	11H07
RIO	Carla		7H30	8H55	8H57	9H57	10H25	10H27	11H27
GEBERT	Margot		8H00	9H05	9H07	10H07	10H31	10H33	11H33
DISSEZ	Evanne	Nat 11-13 ans	10H30	11H46	11H48	12H48	12H16	12H18	13h18

**PALMARES 14H00**

Nom	Prénom	Catégorie	Préparation	Licence	Echauffement 1	Passage 1	Licence	Echauffement 2	Passage 2
CREACH	Assia	Excel 17-18 ans	13H30	14H40	14H42	15H42	16H06	17H08	18H08
KASSIDONIS	Hélène	Hon 11-12 ans	13H30	14H52	14H54	15H54			
SAADI	Elisa	Nat B 17 +	16H00	17H18	17H20	18H20	18H16	18H18	19H18
EL YAZAD	Basma	Uforever	17H00	18H12	18H14	19H14			

**PALMARES 20H30**

**Dimanche 19 Janvier 2020 :**

Nom	Prénom	Catégorie	Préparation	Licence	Echauffement 1	Passage 1	Licence	Echauffement 2	Passage 2
CHAROLLAIS	Maelys	Excel 15-16 ans	7H30	8H19	8H21	9H21	9H33	9H35	10H35
SCHELGEL	Ilona	Pré ex 13-14 ans	9H00	10H21	10H23	11H23			
LE PROVOST	Tiphaine	Hon 15-16 ans	7H30	8H57	8H59	9H59			
CEUS	Peterson	National A	11H00	12H08	12H10	13H10	12H56	12H58	13H58

**PALMARES 14H10**

**« La réussite est un état d'esprit. Si tu veux réussir, commence par te considérer comme une réussite »**

Entraîneurs :

Brenda NJITCHOUA : 06 63 06 28 52

Myriam KABA : 06 27 07 27 16

## FEUILLE DE ROUTE

### Vendredi 17 Janvier 2020

-  Entraînement au gymnase La fontaine : **18h00 à 20h00**
-  Coucher chacune chez soi pour toutes : **22h00**

### Samedi 18 janvier 2020

#### **Supporters + Parents spectateurs**

- Ouverture du gymnase à **7h30** (mission : réserver le maximum de places - afin d'avoir une très belle vue.
- Réunion de Juge : **8h00**
- Début de la compétition : **09h15**

#### **Gymnastes en compétition le samedi**

- Veuillez respecter les heures scrupuleusement afin de ne pas être dans le stress pour la préparation

**13h30** : Repas gymnastes

**21h30** : retour chez soi

**22h -22h30** : Coucher pour les gymnastes qui passent dimanche

### Dimanche 19 janvier 2020

#### **Supporters + Parents spectateurs**

- Ouverture du gymnase à **7h30** (mission : réserver le maximum de places - afin d'avoir une très belle vue.
- Réunion de Juge : **8h20**
- Début de la compétition : **09h15**

#### **Gymnastes en compétition le dimanche**

- Veuillez respecter les heures scrupuleusement afin de ne pas être dans le stress pour la préparation

**14H30** : Retrouvons-nous chez Mr et Mme AYME pour un repas festif  
28 rue du Moulin - 92160 Antony

Entraîneurs :

Brenda NJITCHOUA : 06 63 06 28 52

Myriam KABA : 06 27 07 27 16

## BIEN PREPARER SA VALISE 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 et legging noir – guêtres - chaussettes blanches - élastiques - cordes - chaussettes - CLAQUETTES
- ✚ Mon matériel de compétition : justaucorps – engins et 1/2 pointes – soutien-gorge et culotte de couleur chair ou sous justaucorps - sa MUSIQUE
- ✚ 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 – un fruit - barre de céréales – compote



*« La différence entre ce que tu as et ce que tu veux c'est ce que tu fais »*

Entraîneurs :

Brenda NJITCHOUA : 06 63 06 28 52

Myriam KABA : 06 27 07 27 16