**COMPETITION ZONE D’ÎLE-DE-FRANCE**

**Divisions Nationales – Divisions Federales**

**Nous attendons les gymnastes surmotivées ET COIFFEES de l’ASR Antony:**

**Palais des Sports Robert Oubron - 1 rue Louis Pasteur Vallery Radot - 94000 Creteil**

**SAMEDI 11 AVRIL 2015**

**Rotation DF2 Benjamines/Minimes et DF1 Juniors et DF1 Poussines (15h55-17h20)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ordre de passage** | **Ensemble** | **Convocation** | **Echauffement** | **Estimation Passage** |
| 9 | DF1 Pous | Kiara / Evanne / Eva / Colombine / Marion | 14h45 | 15h15 | 16h45 |

**DIMANCHE 12 AVRIL 2015**

**Rotation DF1/DC1 Benjamines et DF2 Cadettes/Juniors/Seniors (9h30-12h15)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ordre de passage** | **Ensemble** | **Convocation** | **Echauffement** | **Estimation Passage** |
| 8 | BENJ | Anaé / Sakina / Maelys / Tara | 8h00 | 8h30 | 10h00 |

**Rotation DFE et DF3 Benjamines/Minimes (12h25-13h10)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ordre de passage** | **Ensemble** | **Convocation** | **Echauffement** | **Estimation Passage** |
| 6 | DFE | Alix / Perle /Annaelle / Alice / Amélie /Celia / Adeline / Chloé / Julie | 11h30 | 11h50 | 12h50 |
| 6 | DF3 B/M | Carla / Adèle | 11h00 | 11h20 | 12h50 |

**Rotation DF3 Cadettes/Juniors/Seniors et DF1 Seniors (14h30-16h20)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ordre de passage** | **Ensemble** | **Convocation** | **Echauffement** | **Estimation Passage** |
| 4 | DF3 C/J/S | Elodie / Cynthia / Camille | 12h45 | 13h10 | 14h40 |
| 7 | DF1 Sen | Alix / Perle /Annaelle / Alice / Amélie /Celia / Adeline / Chloé / Julie | - | 13h30 | 15h00 |

**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 + demi- pointes + culotte et soutien-gorge de couleur chair.et ses claquettes
* ses demi-pointes et son engin
* 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 compet :**

* -  Vérifier avant de quitter le vestiaire ou les gradins: ses affaires, son engin rangés das le sac
* -  Remettre son justaucorps sur le cintre et dans la housse =>le donner au parent resp

onsable des

justaucorps

**Ne pas oublier son sourire et sa bonne humeur...**