



CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DES HAUTES DE SEINE
NATIONAL ENSEMBLES, TROPHÉE FEDERAL INTERREGIONAL
ENSEMBLES ET DUOS

**Nous attendons les gymnastes de l'ASR Antony
surmotivées ET COIFFÉES ET MAQUILLÉES:**

**Au Gymnase Michel Ricard - 15, rue Henri Sainte Claire Deville
92500 Rueil-Malmaison**

Le samedi 25 février Le dimanche 26 février

**Rotation 14h30-15h09 / TF A 15ans et -, Inter R E 10-11 ans en alternance avec TF B 15 ans
et -, InterR E 10-13 ans**

Passage	Equipe	Convo- cation	Echaufe- ment	Passage
5	ALVAREZ - BOUCHER - REPINCAY - BEZ -	12:44	13:24	14:54
5	AYME - BLANCHARD - JOUVANCEAU - PONS -	12:47	13:27	14:57

**Rotation 16h45 - 17h30 / InterR C duo 10-13 ans, InterR C duo TC et moins en alternance
avec Nat Duo 13ans et -, Nat Duo TC et InterR B duo TC GR**

Passage	Equipe	Convo- cation	Echaufe- ment	Passage
5	MONTCHARMONT- ASSAF	16:11	16:51	18:21

**Rotation 17h45 - 19:15 / InterR D TC - TF A TC - InterR D TC en alternance avec TF B 17 et -,
TB A 17 et -, TF B TC**

Passage	Equipe	Convo- cation	Echaufe- ment	Passage
7	VITAL / RIEU / LOUIS / CREPIN / BREVIGLIERI	14:59	15:39	17:09

Le dimanche 26 février

**Rotation 14h30-15h09 / InterR A7-9 ans, InterR D 7-9 ans, InterR E 7-9 ans en alternance
avec InterR D 10-11 ans, InterR D 10-13 ans**

Passage	Equipe	Convo- cation	Echaufe- ment	Passage
1	TREPY - MOISANT- FOUQUAT - BRIARID - DURANDIERE - CORTES	12:23	13:03	14:33

**Rotation 15h16-16h18 / TB A 13ans et -, TF B 13 ans et -, TF C 13 an et - en alternance avec
TF A 10-11ans, TF B 10-11 ans et TF C TC**

Passage	Equipe	Convo- cation	Echaufe- ment	Passage
3	VEDOVATO - VARLET - SMAALI - PICHOT - MONLUC - MAGNIEN - FERNIER	13:21	14:01	15:31
5	MARQUES - LECOQ - LE PROVOST - HONG - DIENY	13:33	14:13	15:43
6	GROSJEAN - HLUSZKO-PONTET - KERNEUR - REPINCAY - VETEL	13:36	14:16	15:46

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 rangé dans le sac**
- **Remettre son justaucorps sur le cintre et dans la housse**

**Et nous les parents, on se retrouve TOUS ENSEMBLE dans les gradins pour
encourager nos gymnastes.**

**La couleur du club, LE CORAIL
BONNE HUMEUR GARANTIE**

