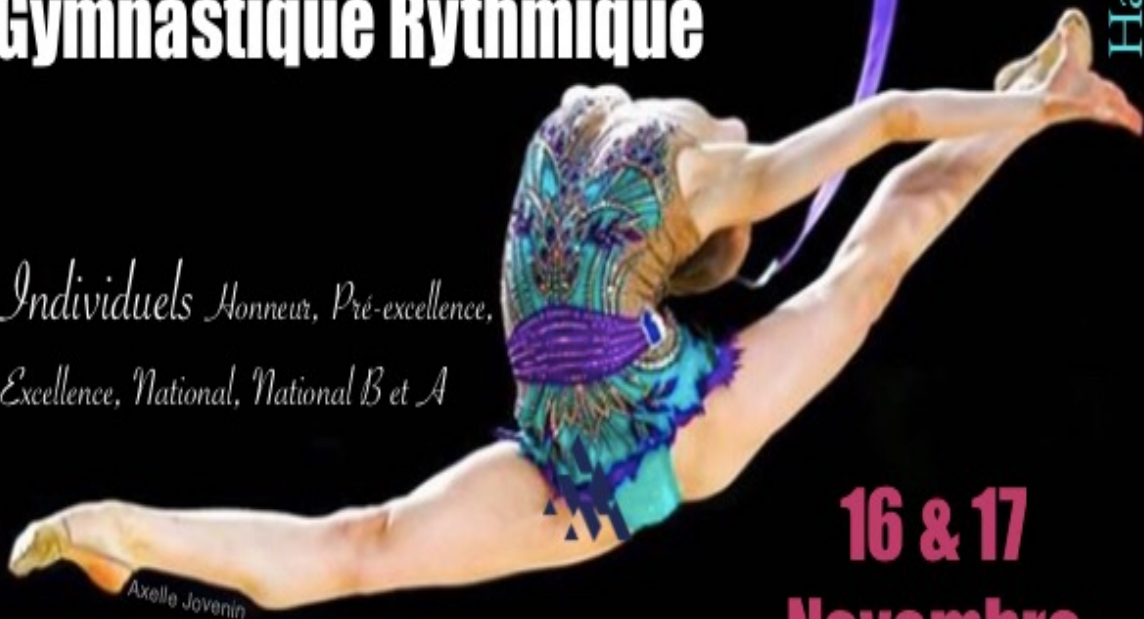


# Championnat Départemental Gymnastique Rythmique

Hauts-De-Seine

*Individuels Honneur, Pré-excellence,  
Excellence, National, National B et A*



**16 & 17  
Novembre  
2019**

**Complexe Sportif  
La Fontaine**  
14 Rue Pierre Kohlmann,  
92160 Antony  
(RER B: Parc De Sceaux)

Buvette sur place

On y est .... L'ASRA accueillera dans son complexe nos 31 gymnastes pour le lancement de cette saison individuelle.

## SAMEDI 16 NOVEMBRE

### *Rotation 1 (14h - 16H30)*

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	Echauffement 1	Passage 1	Echauffement 2	Passage 2
CHANTALOU	Eloïse	Honneur 11- 12 ans	12H30	14H00	15H00		
KASSIDONIS	Hélène			14H12	15H12		
ROUDIER	Maureen			14H36	15H36		
HAUTBOIS	Laura			14H54	15H54		
PETIT	Ysée		13H30	15H00	16H00		
LAGADEC	Anaé	Excellence 13 -14 ans	12H00	13H12	14H12	14H15	15H15
FERNIER	Appoline			13H30	14H30	14H45	15H45
RIO	Carla			13H54	14H54	14H57	15H57
GEBERT	Margaux	Pré-Excellence 13-14 ans	12H00	13H27	14H27		
MARQUES	Marion			13H39	14H39		
SCHLEGEL	Ilona			13H45	14H45		
BAURIN	Maelle			13H57	14H57		

### *Rotation 2 (16h - 18h30)*

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	Echauffement 1	Passage 1
FOUQUAT	Juliette	Honneur 13-14 ans	15H00	16H12	17H12
PONS	Adèle			16H24	17H12
BABOURAM	Chloé	Honneur 15-16 ans	15H00	16H54	17H54
LE PROVOST	Tiphaine			17H18	18H18

## DIMANCHE 17 NOVEMBRE

### *Rotation 3 (10h - 11H40)*

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	Echauffement 1	Passage 1	Echauffement 2	Passage 2
AYME	Tara	National 14-16 ans	08H00	09H00	10H00	10H03	11H03
STELLA	Sophialou			09H06	10H06	10H09	11H09
LOPERE	Emilie			09H18	10H18	09H51	10H51
ALPTUNA	Alizée			09H24	10H24	09H57	10H57
DISSEZ	Evanne	National 11 - 13 ans	08H00	09H15	10H15	10H06	11H06
CEUS	Peterson	National A	09H00	09H30	10H30	10H30	11H30
SAADI	Elisa	National B 17+	08H30	09H39	10H39	10H33	11H33
EL YAZAD	Basma	UFOREVER	09H00	09H48	10H48		
LEBRUN	Manon			09H54	10H54		

**Rotation 4 (11H50 - 13h30)**

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	Echauffement 1	Passage 1	Echauffement 2	Passage 2
CREACH	Assia	Excellence 17-18 ans	09H30	10H53	11H53	11H53	12H53
HARVEY	Lucie		09H30	10H59	11H59	11H59	12H59
CHAROLLAIS	Morgane		10H00	11H11	12H11	11H47	12H47
SELLIN	Célia	National 17 +	10H00	11H02	12H02	12H08	13H08
FODIL	Morjane	Pré - Excellence 17+ ans	10H30	11H50	12H50		

**Rotation 5 (14H30 - 17h00)**

Nom	Prénom	Catégorie	Convocation	echauffement 1	Passage 1	Echauffement 2	Passage 2
CHAROLLAIS	Maelys	Excellence 15-16 ans	12H30	13H33	14H33	15H00	16H00



*Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin...*

*Proverbe Africain*

## BIEN PREPARER SON SAC 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 ou legging noir – élastiques - cordes - chaussettes - claquettes.

Mon matériel de compétition : justaucorps – engin et 1/2 pointes – soutien-gorge et culotte de couleur ou sous justaucorps.

*Pas de gros pull ou pull à capuche mais veste du club ou cache cœur*

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 avec son prénom – un fruit - barre de céréales – compote - sandwich

**ATTENTION :** Nous vous demandons de respecter scrupuleusement les plages horaires données (organisation pour maquillage – coiffure etc)

Nous vous demandons de vérifier avant de quitter le vestiaire ou les gradins : affaires et engins rangés.

Remettre son justaucorps sur cintre et dans la housse.

**Nous comptons sur votre présence massive afin d'encourager nos gymnastes à domicile.**

**Regroupez-vous dans les gradins afin d'encourager nos gymnastes ensemble et tout le long du week end !**

