

**COMPETITION REGIONALE UFOLEP
HONNEUR - EXCELLENCE
Gymnase Jules Ladoumègue - Rue des acacias - 77 000 Vaux le Pénil**

Samedi 10 Décembre 2016

Le club de Vaux le Pénil accueillera samedi 10 décembre la compétition régionale des individuelles.
Cette épreuve est la finale pour Sophialou, Evanne, Joyce, Mojane, Emilie et Morgane
En attendant, la team ASRA au complet souhaite à nos 6 gymnastes de briller sur les praticables :

Samedi 10 Décembre 2016:

Nom	Prénom	Catégorie	Dossard	Heure de convocation	Echauffement N°1	Passage N°1
FODIL	Morjane	Honneur 15 16	H 323	13h00	13h30	14h30
PALMARES PREVU A 15H20						

Nom	Prénom	Catégorie	Dossard	Heure de convocation	Echauffement N°1	Passage N°1
STELLA	Sophialou	Excellence 11 12ans	E 124	15h00	15h27	16h27
DISSEZ	Evanne		E 123	14h30	14h57	15h57
BROOKS	Joyce	Excellence 15 16ans	E 330	15h30	15h57	16h57
PALMARES PREVU A 18H00						

Nom	Prénom	Catégorie	Dossard	Heure de convocation	Echauffement N°1	Passage N°1
LOPERE	Emilie	Honneur 13 14 ans	H 251	17h00	17h25	18h25
CHAROLAIS	Morgane		H 253	18h00	18h25	19h25
PALMARES PREVU A 19H50						

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 10 décembre , dispensé au collège Descartes est annulé.