



*fondé en 06/1985*

**ASBL ABC Gym**

<http://www.abcgym.be>



*affilié à la FfG*

**Championnat Provincial Namur GAF  
Libres divisions A à D  
Samedi 22 et dimanche 23 avril 2017**

**Salle de Sport « ABC Gym »  
Rue de la Scierie, 2 à Gemechenne - Dinant**

*L'ABC Gym sera heureux de vous accueillir à Dinant les 22 et 23 avril prochains.*

*Veillez trouver ci-joint l'horaire qui sera d'application à l'occasion de ce championnat ainsi que l'organisation des diverses rotations. Un plan d'accès est également joint.*

*La formule de compétition sera la suivante :*

*échauffement général (**pas d'accès aux agrès**) - 15 minutes ;  
échauffement spécifique (1 minute 30 par gymnaste) et compétition au 1<sup>ère</sup> agrès;  
échauffement spécifique et compétition au 2<sup>ème</sup> agrès;  
échauffement spécifique et compétition au 3<sup>ème</sup> agrès;  
échauffement spécifique et compétition au 4<sup>ème</sup> agrès;*

*Nous comptons sur votre collaboration pour faire de ces journées un agréable moment de gymnastique.*

*En attendant de vous rencontrer, recevez, Madame, Monsieur, nos salutations sportives.*

*Pour l'ABC Gym,*

*Christian Folien  
Responsable technique*

**Championnat Provincial Namur GAF**  
**Libres divisions A à D**  
**Samedi 22 et dimanche 23 avril 2017**

**HORAIRE DU SAMEDI 22/04/17**

08h00 : ouverture de la salle  
08h15 : réunion des juges  
13h30 : repas des juges

**Compétition 1 : division B cat. 11-12 ans, 14-15 ans (25 gymnastes)**

08h20 : échauffement général C1  
08h35 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C1  
08h45 : échauffement et compétition C1 au 1<sup>er</sup> agrès  
10h45 : fin de la C1  
11h20 : résultats des gymnastes de la C1

**Compétition 2 : division B cat. 7-8 ans, 9-10 ans, 13 ans, 16 ans et + (25 gymnastes)**

10h55 : échauffement général C2  
11h10 : rassemblement et présentation des gymnastes des gymnastes de la C2  
11h30 : échauffement et compétition C2 au 1<sup>er</sup> agrès  
13h30 : fin de la C2  
14h05 : résultats des gymnastes de la C2 et de la division B

**Compétition 3 : division D cat. 7-8 ans, 11-12 ans (37 gymnastes)**

13h40 : échauffement général C3  
13h55 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C3  
14h15 : échauffement et compétition C3 au 1<sup>er</sup> agrès  
16h30 : fin de la C3  
17h05 : résultats des gymnastes de la C3

**Compétition 4 : division D cat. 9-10 ans, 13 ans, 14-15 ans (32 gymnastes)**

16h40 : échauffement général C4  
16h55 : rassemblement et présentation des gymnastes des gymnastes de la C4  
17h15 : échauffement et compétition C4 au 1<sup>er</sup> agrès  
19h30 : fin de la C4  
20h00 : résultats des gymnastes de la C4 et de la division D

## **HORAIRE DU DIMANCHE 23/04/17**

08h00 : ouverture de la salle  
08h15 : réunion des juges  
13h00 : repas des juges

### **Compétition 5 : division A (16 gymnastes)**

08h20 : échauffement général C5  
08h35 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C5  
08h45 : échauffement et compétition C5 au 1<sup>er</sup> agrès  
10h00 : fin de la C5  
10h35 : résultats des gymnastes de la C5 et de la division A

### **Compétition 6 : division C cat. 14-15 ans, 16 ans et + (30 gymnastes)**

10h10 : échauffement général C6  
10h25 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C6  
10h45 : échauffement et compétition C6 au 1<sup>er</sup> agrès  
13h00 : fin de la C6  
13h35 : résultats des gymnastes de la C6

### **Compétition 7 : division C cat. 7-8 ans, 9-10 ans (26 gymnastes)**

13h10 : échauffement général C7  
13h25 : rassemblement et présentation des gymnastes des gymnastes de la C7  
13h45 : échauffement et compétition C7 au 1<sup>er</sup> agrès  
16h00 : fin de la C7  
16h35 : résultats des gymnastes de la C7

### **Compétition 8 : division C cat. 11-12 ans, 13 ans (37 gymnastes)**

16h10 : échauffement général C8  
16h25 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C8  
16h45 : échauffement et compétition C8 au 1<sup>er</sup> agrès  
19h00 : fin de la C8  
19h30 : résultats des gymnastes de la C8 et de la division C

**Championnat Provincial Namur GAF**  
**Libres divisions A à D**  
**Samedi 22 et dimanche 23 avril 2017**

**ORGANISATION DES COMPETITIONS**

**8 COMPETITIONS DE 4 ROTATIONS**

| ROT | SAUT     | BARRES   | POUTRE   | SOL      |
|-----|----------|----------|----------|----------|
| 1   | Groupe 1 | Groupe 2 | Groupe 3 | Groupe 4 |
| 2   | Groupe 4 | Groupe 1 | Groupe 2 | Groupe 3 |
| 3   | Groupe 3 | Groupe 4 | Groupe 1 | Groupe 2 |
| 4   | Groupe 2 | Groupe 3 | Groupe 4 | Groupe 1 |

**POUR LES ENTRAINEURS ET LES GYMNASTES**

- Les musiques des gymnastes, sous format mp3, seront envoyées, via un site de transfert à **abcgym@abcgym.be pour le dimanche 16 avril sous la forme C1-GR1-DOS1-Nom-Prénom-club** (C1 : numéro de la compétition, GR1 : numéro du groupe, DOS1 : numéro de dossard);
- Nous conseillons aux entraîneurs d'avoir avec eux les musiques des gymnastes sur clé USB en format MP3.
- Chaque gymnaste disposera de 15 minutes d'échauffement général ;
- Chaque gymnaste disposera de 1 minute 30 d'échauffement spécifique à l'agrès ;
- Dès leur arrivée, les entraîneurs viendront prendre les numéros de dossard et signaler toute absence au secrétariat de la compétition ;
- Les entraîneurs porteront des chaussures de sport propres et adaptées aux salles de gymnastique avec agrès pour se déplacer sur le plateau de compétition, pas de chaussures type « basket ».
- Les déplacements se feront derrière les chefs de file

**POUR LES JUGES**

- Les juges prendront contact avec
  - o Laetitia Goffin, responsable juge div. A à D avant la compétition ;
- Elles participeront à chaque réunion des juges les concernant ;
- Elles veilleront à avoir **des chaussures adaptées aux salles de sport (chaussures de ville interdites dans la salle).**

## PLAN D'ACCES

Hall Benjamin Javaux  
Rue de la Scierie, 2 à Gemechenne – Dinant  
Coordonnées GPS : 50.264907 – 4.954127

En venant de l'Autoroute E411  
Sortie 20 : ACHENE  
Puis suivre la RN 936  
Passer le village de Sorinnes ;  
Grand'Route de Ciney – juste après « la Bricollette » à droite

En venant de Namur par la vallée :  
Prendre par la rive droite à Yvoir ;  
Puis suivre la RN 92 ;  
Passer devant l'Athénée Royal de Dinant ;  
Monter la Rue Saint Jacques (RN 936) - direction Ciney ;  
Passer le centre hospitalier ;  
Grand'Route de Ciney – juste avant « la Bricollette » à gauche

Nous vous demandons de :

- **ne pas stationner devant la haie des riverains**
- profiter des parkings à l'avant ou l'arrière du bâtiment.
- Merci de respecter les règles de circulation (pas de parking gênant pour les riverains et la circulation)

