



# Royale Avenir Saint Georges

Société de Gymnastique fondée en 1926

Affilié à la Fédération Francophone de Gymnastique – Matricule : 4004

<http://gym-rasjemelle.asso-web.com/>

Présidente :

CAPELLE Brigitte

Rue de l'Indépendance, 20

5590 CINEY

083/215525

0476/433792

[brigittecapelle@hotmail.com](mailto:brigittecapelle@hotmail.com)

Secrétaire – Trésorier :

MAHIN Pierre

Rue du Ry de Potte, 1

5580 ROCHEFORT

084/222333

0495/773758

[pmahin@swing.be](mailto:pmahin@swing.be)



## **Championnat Provincial Namur** **GAF Division 4B et Division 5 Mouvement D et E** **samedi 3 et dimanche 4 Février 2018**

Le comité du R.A.S.G sera heureux de vous accueillir au hall omnisports de Jemelle les samedi 3 et dimanche 4 Février 2018 à l'occasion du championnat provincial GAF Division 4B et Division 5 Mouvement D et E.

Veuillez trouver ci-joint l'horaire de la compétition, le plan d'accès à la salle ainsi que les groupes et les rotations.

### **Pour les gymnastes et les entraîneurs.**

Chaque gymnaste disposera de 20' d'échauffement général sur le praticable ou sur praticable dans la salle annexe en fonction du timing.

**ATTENTION : Nous demandons aux gymnastes des compétitions 2-3-4-6 et 7 d'être présentes 20 minutes avant le début de leur échauffement général dans le cas où nous prendrions un peu d'avance.**

Les musiques en format mp3 sont à envoyer à [noemie.hensotte@gmail.com](mailto:noemie.hensotte@gmail.com) pour le **26 janvier** au plus tard.

Les musiques doivent être renommées de la façon suivante :

ex : C1-R1-1-nom prénom-club.

C1=compétition 1

R1= rotation 1

1= N° dossard

Pour la division 5, si vous utilisez la musique de la fédération, il faut le signaler.

Nous conseillons aux entraîneurs d'avoir avec eux les musiques des gymnastes sur clé USB en format MP3.

Nous demandons aux gymnastes, entraîneurs et parents ponctualité et collaboration afin que toutes les gymnastes inscrites puissent travailler dans les meilleures conditions.

En espérant une agréable rencontre, nous vous souhaitons déjà une bonne compétition.

Cordialement.

Le comité RASG Jemelle

RASG

Rue du Ry de Potte, 1

5580 ROCHEFORT

BE 56 1031 0097 9088



# Royale Avenir Saint Georges

Société de Gymnastique fondée en 1926

Affilié à la Fédération Francophone de Gymnastique — Matricule : 4004

<http://gym-rasgjemelle.asso-web.com/>

Présidente :

CAPELLE Brigitte

Rue de l'Indépendance, 20

5590 CINEY

083/215525

0476/433792

[brigittecapelle@hotmail.com](mailto:brigittecapelle@hotmail.com)

Secrétaire—Trésorier :

MAHIN Pierre

Rue du Ry de Potte, 1

5580 ROCHEFORT

084/222333

0495/773758

[pmahin@swing.be](mailto:pmahin@swing.be)

## HORAIRE

### SAMEDI 3 Février

#### COMPETITION 1 Division 4B (16 ans et + et 13 ans) 25 Gymnastes

08h00 : Ouverture de la salle

08h20 : Réunion des juges

08h30 : Echauffement général C1.

08h50 : Rassemblement des gymnastes

09h00 : Echauffement au 1<sup>er</sup> agrès et début de la compétition 1

10h50 : Fin de compétition 1.

11h10 : Résultats.

#### COMPETITION 2 Division 4B (14-15 ans) 24 Gymnastes

10h50 : Echauffement général C2.

11h10 : Rassemblement des gymnastes

11h25 : Echauffement au 1<sup>er</sup> agrès et début de la compétition 2.

13h05 : Fin de compétition 2 et repas des juges

13h15 : Résultats

#### COMPETITION 3 Division 4B (11 ans) 27 Gymnastes

13h30 : Echauffement général C3.

13h50 : Rassemblement des gymnastes.

14h00 : Echauffement au 1<sup>er</sup> agrès et début de la compétition 3.

16h00 : Fin de compétition 3.

16h20 : Résultats

#### COMPETITION 4 Division 4B (12 ans) 24 Gymnastes

16h00 : Echauffement général C4.

16h20 : Rassemblement des gymnastes.

16h35 : Echauffement au 1<sup>er</sup> agrès et début de la compétition 4

18h15 : Fin de compétition 4

18h30 : Résultats

RASG

Rue du Ry de Potte, 1

5580 ROCHEFORT

BE 56 1031 0097 9088



# Royale Avenir Saint Georges

Société de Gymnastique fondée en 1926

Affilié à la Fédération Francophone de Gymnastique – Matricule : 4004

<http://gym-rasgjemelle.asso-web.com/>

Présidente :

CAPELLE Brigitte

Rue de l'Indépendance, 20

5590 CINEY

083/215525

0476/433792

brigittecapelle@hotmail.com

Secrétaire-Trésorier :

MAHIN Pierre

Rue du Ry de Potte, 1

5580 ROCHEFORT

084/222333

0495/773758

pmahin@swing.be

## **DIMANCHE 4 Février**

### **COMPETITION 5**

**Division 5 Mvt. D (11 et 14/15 ans)**

**27 Gymnastes**

08h00 : Ouverture de la salle.

08h20 : Réunion des juges

08h30 : Echauffement général C5

08h50 : Rassemblement des gymnastes.

09h00 : Echauffement au 1<sup>er</sup> agrès et début de la compétition 5

10h40 : Fin de la compétition 5

11h00 : Remise des résultats

### **COMPETITION 6**

**Division 5 Mvt. D (9-10-12-13 ans)**

**27 Gymnastes**

10h40 : Echauffement général C6

11h00 : Rassemblement des gymnastes.

11h15 : Echauffement au 1<sup>er</sup> agrès et début de la compétition C6

12h55 : Fin de la compétition 6 et repas des juges

13h10 : Remise des résultats.

### **COMPETITION 7**

**Division 5 Mvt. E (toutes catégories) et Mvt. D (16 ans et +)**

**25 gymnastes**

13h30 : Echauffement général C7

13h50 : Rassemblement des gymnastes

14h00 : Echauffement au 1<sup>er</sup> agrès et début de la compétition C7

15h30 : Fin de la compétition 7

15h45 : Remise des résultats.

## ADRESSE ET PLAN D'ACCES :

Hall Omnisports de Jemelle  
Rue des Jardins, 44  
5580 Jemelle

En venant de Bruxelles, Liège, Mons par l'E411:  
Sortie N° 18 Courrière  
Direction Luxembourg-Arlon-Marche  
Sortie Marche-Rochefort  
Au rond-point, prendre la 1<sup>ère</sup> à droite (zoning industriel)  
Rouler environ 10 km (jusqu'au bas d'une importante descente)  
Au rond-point, 2<sup>ème</sup> à droite

En venant d'Arlon par l'E411 :  
Sortie 22 : Givet, Beauraing, Rochefort  
Suivre la direction Rochefort  
Traverser Rochefort  
Au rond-point, prendre la direction Marche  
Au 2<sup>ème</sup> rond-point prendre à droite.

