



*fondé en 06/1985*

**ASBL ABC Gym**

**<http://www.abcgym.be>**



*affilié à la FfG*

**Championnat Provincial Namur GAF  
Division 2 – Jeunes – Division 3 – Division 4A  
Samedi 24 et dimanche 25 février 2018**

**Hall Benjamin Javaux  
Rue de la Scierie, 2 à Gemechenne - Dinant**

*L'ABC Gym sera heureux de vous accueillir à Dinant les 24 et 25 février 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.*

*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**  
**Division 2 – Jeunes**  
**HORAIRE DU SAMEDI 24/02/18**

08h00 : ouverture de la salle  
 08h15 : réunion des juges  
 11h45 : repas des juges

**Compétition 1 :Division 2 ttes cat. – Jeunes 3 cat 7-8 ans (22 gymnastes)**

08h20 : échauffement général C1  
 08h40 : échauffement par agrès C1  
 09h30 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C1  
 09h40 : échauffement et compétition C1 au 1<sup>er</sup> agrès  
 11h10 : fin de la C1  
 11h20 : résultats des gymnastes de la C1

**Compétition 2 :Jeunes 1 ttes cat. – Jeunes 2 ttes cat. - Jeunes 3 cat 9 ans (23 gymnastes)**

11h30 : échauffement général C2  
 11h45 : échauffement par agrès C2  
 12h35 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C2  
 12h45 : échauffement et compétition C1 au 1<sup>er</sup> agrès  
 14h10 : fin de la C2  
 14h20 : résultats des gymnastes de la C2

**Compétition 3 :Jeunes 3 cat 10 ans (23 gymnastes)**

14h30 : échauffement général C3  
 14h45 : échauffement par agrès C3  
 15h35 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C3  
 15h45 : échauffement et compétition C3 au 1<sup>er</sup> agrès  
 17h10 : fin de la C3  
 17h20 : résultats des gymnastes de la C3 et classement Jeunes 3

**Compétition 4 :Jeunes 4 ttes cat. (29 gymnastes)**

17h30 : échauffement général C4  
 17h45 : échauffement par agrès C4  
 18h35 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C4  
 18h45 : échauffement et compétition C4 au 1<sup>er</sup> agrès  
 20h10 : fin de la C4  
 20h30 : résultats des gymnastes de la C4

**ORDRE DES ROTATIONS ECHAUFFEMENTS**

ROT	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
1	GR 4	GR 1	GR 2	GR 3
2	GR 3	GR 4	GR 1	GR 2
3	GR 2	GR 3	GR 4	GR 1
4	GR 1	GR 2	GR 3	GR 4

**ORDRE DES ROTATIONS COMPETITIONS**

ROT	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
1	GR 1	GR 2	GR 3	GR 4
2	GR 4	GR 1	GR 2	GR 3
3	GR 3	GR 4	GR 1	GR 2
4	GR 2	GR 3	GR 4	GR 1

**Championnat Provincial Namur GAF**  
**Division 3 – Division 4A**  
**HORAIRE DU DIMANCHE 25/02/2018**

08h00 : ouverture de la salle  
08h15 : réunion des juges div. 3  
13h20 : repas des juges  
13h40 : réunion des juges D4

**Compétition 5 :division 3 cat. 14/15 ans, 16 ans et +, 18 ans et + (28 gymnastes)**

08h20 : échauffement général C5  
08h40 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C5  
08h50 : échauffement et compétition C5 au 1<sup>er</sup> agrès  
11h00 : fin de la C5  
11h30 : résultats des gymnastes de la C5 et de la division A

**Compétition 6 :division 3 cat. 11 ans, 12 ans, 13 ans (18 gymnastes)**

11h10 : échauffement général C6  
11h30 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C6  
11h40 : échauffement et compétition C6 au 1<sup>er</sup> agrès  
13h20 : fin de la C6  
13h50 : résultats des gymnastes de la C6

**Compétition 7 :division 4A cat. 14/15 ans (28 gymnastes)**

13h30 : échauffement général C7  
13h50 : rassemblement et présentation des gymnastes des gymnastes de la C7  
14h00 : échauffement et compétition C7 au 1<sup>er</sup> agrès  
16h10 : fin de la C7  
16h40 : résultats des gymnastes de la C7

**Compétition 8 :division 4A cat. 13 ans, 16 ans et +, 18 ans et + (26 gymnastes)**

16h20 : échauffement général C8  
16h40 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C8  
16h50 : 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 4A

**ORDRE DES ROTATIONS COMPETITIONS**

ROT	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
1	GR 1	GR 2	GR 3	GR 4
2	GR 4	GR 1	GR 2	GR 3
3	GR 3	GR 4	GR 1	GR 2
4	GR 2	GR 3	GR 4	GR 1

**Championnat Provincial Namur GAF**  
**Division 2 – Jeunes – Division 3 – Division 4A**  
**Samedi 24 et dimanche 25 février 2018**

**ORGANISATION DES COMPETITIONS**

- Pour la division 2 et les Jeunes
  - o Echauffement général de 20 min (C1) et 15 min (C2 à C4)
  - o Echauffement spécifique aux agrès de 50 min (12 min 30 par rotation)
  - o Compétition (échauffement de 30 sec par gymnastes)
- Pour la division 3
  - o Echauffement général de 20 min
  - o Compétition avec échauffement spécifique à l'agrès (1 min 30 puis 30 sec par gymnaste)
- Pour la division 4A
  - o Echauffement général de 20 min
  - o Compétition avec échauffement spécifique à l'agrès (1 min 30 par gymnaste)

**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 samedi 17 février 2018 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.
- Dès leur arrivée, les entraîneurs viendront prendre les numéros de dossard et signaler toute absence au secrétariat de la compétition ;
- Les entraîneurs porteront des chaussons de gymnastique 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 Noémie Hensotte, responsable juge div. 1 à 3 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 en face de la salle**
- 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)
- Les véhicules gênants risquent d'être enlevés par la police – merci de prévenir les parents

