



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^{ère} agrès;
échauffement spécifique et compétition au 2^{ème} agrès;
échauffement spécifique et compétition au 3^{ème} agrès;
échauffement spécifique et compétition au 4^{ème} 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^{er} 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^{er} 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^{er} 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^{er} 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^{er} 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^{er} 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^{er} 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^{er} 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)

