

COUPE FORMATION 10 ET 11 NOVEMBRE 2018

Chers parents, chers gymnastes, chers entraîneurs,

Le club de SAMBREGYM sera heureux de vous accueillir dans ses installations ces 10 et 11 novembre 2018 pour la Coupe Formation GAF et GAM qui se déroulera au Collège Saint-André, rue des Auges 22 à Sambreville.

A la suite de ce courrier, vous trouverez l'horaire des différentes rencontres ainsi qu'un itinéraire.

Pour les gymnastes et entraîneurs

En GAF, chaque gymnaste disposera de 20 minutes d'échauffement général, iront ensuite aux postes et auront 2 essais avant de présenter leur niveau.

En GAM, ils disposeront de 30 min d'échauffement aux agrès. Certains niveaux des ateliers 17 et 18 ne seront pas réalisables car nous n'avons pas de grand trampoline. Merci de prendre en compte cette remarque.

! ATTENTION !

Nous demandons aux gymnastes d'être présentes 20 minutes avant l'heure de leur échauffement général, dans le cas où nous prendrions un peu d'avance. Les gymnastes ayant déjà participés à la Coupe Formation de l'an dernier, doivent se munir de leur Carnet d'évaluation de la Coupe 2017.

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

En espérant une agréable rencontre, nous souhaitons déjà aux gymnastes, une bonne journée d'évaluation.

Sportivement,

Pour le comité du club de SAMBREGYM
Laurane Picavet

SAMEDI 10 NOVEMBRE : GAF

- 08h45 : Ouverture de la salle
- 09h00 : Réunion des évaluateurs
- 09h15 : Echauffement Eval 1
- 09h35 : Rassemblement des gymnastes
- 09h40 : Présentation des gymnastes
- 09h45 : Début de l'Eval 1
- 12h15 : Fin de l'Eval 1 et repas des évaluateurs

- 12h15 : Echauffement Eval 2
- 12h35 : Rassemblement des gymnastes
- 12h40 : Présentation des gymnastes de l'Eval 2 et remise des diplômes de l'Eval 1
- 12h50 : Début de l'Eval 2
- 15h20 : Fin de l'Eval 2 + gouter des évaluateurs

- 15h20 : Echauffement Eval 3
- 15h40 : Rassemblement des gymnastes
- 15h45 : Présentation des gymnastes de l'Eval 3 et remise des diplômes de l'Eval 2
- 15h55 : Début de l'Eval 3
- 18h25 : Fin de l'Eval 3
- 18h45 : Remise des diplômes de l'Eval 3

DIMANCHE 11 NOVEMBRE : GAF - GAM

- 09h15 : Ouverture de la salle
- 09h30 : Réunion des évaluateurs GAF
- 09h45 : Echauffement Eval 4
- 10h05 : Rassemblement des gymnastes
- 10h10 : Présentation des gymnastes
- 10h15 : Début de l'Eval 4
- 12h45 : Fin de l'Eval 4
- 13h00 : Remise des diplômes de l'Eval 4

- 14h00 : Réunion des évaluateurs GAM
- 14h15 : Echauffement Eval 5
- 14h35 : Rassemblement des gymnastes
- 14h45 : Présentation des gymnastes
- 14h40: Début de l'Eval 5
- 16h15 : Fin de la première partie des ateliers et début de la deuxième partie
- 17h45 : Fin de l'Eval 5
- 18h00 : Remise des diplômes de l'Eval 5

Plan d'accès depuis la sortie d'autoroute E42

1. Au rond-point, prendre la direction de la route de la Basse Sambre pendant 2 kilomètres.
2. Au deuxième rond-point, prendre la deuxième sortie pour continuer sur la route de la Basse Sambre pendant 6 kilomètres.
3. Après être passé sous le pont, prendre directement la sortie en direction de la Chaussée de Charleroi.
4. Au rond-point, prendre la deuxième sortie en direction de la Chaussée de Charleroi sur 1,5 kilomètre.
5. Après être passé sur le pont, à côté de la gare d'Auvelais, la destination se trouve votre droite au panneau « Collège Saint-André ».

