



CONVOCAATION

Etape 1 / CF2

| Samedi 16 Mars 2024 | | | |
|--|------|---------|----------|
| Gymnase Rouget de Lisle | | | |
| 39000 – Lons-le-Saunier | | | |
| Catégorie | RDV | Passage | Palmarès |
| <i>CF2 Camille, Juliette, Charlie, Sasha, Hédèle, Elise, Diane, Mathilde</i> | 8h30 | 10h00 | 11h00 |
| <i>CF2 en démonstration Lou et Elsa</i> | | 10h00 | |
| <i>Duo Nat en démonstration Shahinez et Lalie</i> | 9h00 | 10h30 | |
| Pause de 11h à 11h30 | | | |
| Entraînement pour les deux équipes poussines de 11h30 à 13h00. | | | |

Les gymnastes se présentent à l'heure de convocation coiffées d'un chignon et maquillées.

Nous rappelons aux parents que l'accès au plateau de compétition est strictement interdit.

Des bancs seront mis en place pour accueillir les parents à partir de 9h00, ils seront invités à quitter le gymnase à 11h30.

Les gymnastes poussines 1 et 2 étant en compétition le lendemain, elles auront entraînement juste après la CF2, de 11h30 à 13h00.

CHECK LIST

- Justaucorps de compétition
- Engin de compétition (massues)
- Demi-pointes
- Débardeur noir + short noir + socquettes blanches (échauffement)
- Claquettes pour les déplacements dans le gymnase
- Bouteille d'eau
- En cas (compote à boire, fruits sec, barre de céréale...)
- MOTIVATION !!! 😊