



EXPLOGYM ASBL

<http://www.explogym.be>



**Championnat IE Namur GAF
Division 3 – Division 4 - Jeunes A
15 et 16 avril 2023**

**Hall Indoor Malonne
Rte de la Navinne 83, 5020 Namur**

Chers Présidents,
Chers correspondants,
Chers entraîneurs,

Le club de gymnastique EXPLOGYM sera heureux de vous accueillir à Malonne les 15 et 16 avril prochains.

Veillez trouver ci-joint l'horaire qui sera d'application à l'occasion de ces championnats ainsi que l'organisation des diverses rotations.

Un plan d'accès est également joint.

En espérant vous rencontrer nombreux lors de ces championnats, nous vous prions d'agréer nos salutations sportives

Pour EXPLOGYM,
Cécile DUTERME
Administratrice déléguée

EXPLOGYM Profondeville asbl
Coordonnées administratives :
Rue Simone Patiny, 8 - 5170 Bois de Villers
Numéro entreprise : 688 555 884
info@explogym.be

Championnat IE Namur GAF
Division 3 – Jeunes A
HORAIRE DU SAMEDI 15/04/23

08H30 : Ouverture de la salle

08H45 : Réunion des juges et petit déjeuner des juges

12h00 : repas des juges

15h30 : collation des juges

Compétition 1 : 2 équipes mixtes (NAG, Ciney) + 4 équipes séniors (NAG, Jemelle, Ciney, EAG)

08H30 : Accès au vestiaire

08H45 : Echauffement général C1

09H00 : Fin d'échauffement général et formation des groupes

09H10 : Présentation des gymnastes et échauffement spécifique au 1^{re} agrès

12H00 : Fin de compétition 1

12H30 : Résultats des gymnastes de la C1 (mixtes)

Repas des juges

Compétition 2 : 8 équipes séniors (Sambre Gym, Royale Auvélaisienne, Envol, ABC, Explogym)

12H10 : Echauffement général C2

12H25 : Fin échauffement général et formation des groupes

12H30 : Remise des résultats compétition 1

12h40 : Présentation des gymnastes et échauffement spécifique au 1^{re} agrès

15H30 : Fin compétition 2

16h00 : Remise des résultats compétition 1 et 2 (séniors)

Collation des juges

Compétition 3 : 3 équipes Jeunes A + 4 équipes jeunes

15H40 : Echauffement général C3

15H55 : Fin échauffement général et formation des groupes

16H00 : Remise des résultats compétition 2

16H35 : Présentation des gymnastes et échauffement spécifique au 1^{re} agrès

19H10 : Fin compétition 3

19H20 : Remise de résultats compétition 3

Championnat IE Namur GAF
Division 4
HORAIRE DU DIMANCHE 16/04/23

08H30 : Ouverture de la salle

08H45 : Réunion des juges et petit déjeuner des juges

11H40 : repas des juges

14H45 : collation des juges

Compétition 4 : 2 équipes jeunes (Explo, ABC) + 2 équipes masters (Envol) + 4 équipes mixtes (Gaillard, NAG⁴² et 43)

08H45 : Echauffement général C4

09H00 : Fin d'échauffement général et formation des groupes

09H10 : Présentation des gymnastes et échauffement spécifique au 1^{re} agrès

11H40 : Fin compétition 4

12H10 : Résultats des gymnastes de la C4 (Jeunes + Masters)

Repas des juges

Compétition 5 : 5 équipes mixtes (Jemelle, EAG, Sambre Gym, ABC, NAG⁴⁴) et 3 équipes séniors (Sambre Gym, ABC)

11H50 : Echauffement général C5

12H05 : Fin échauffement général et formation des groupes

12H10 : Remise des résultats compétition 4

12H20 : Présentation des gymnastes et échauffement spécifique au 1^{re} agrès

14H50 : Fin compétition 5

15H15 : Résultats des gymnastes de la C4, C5 (Mixtes)

Collation des juges

Compétition 6 : 8 équipes séniors (Jemelle, EAG, NAG, Ciney, Gembloux, Explo)

15H00 : Echauffement général C6

15H15 : Fin échauffement général et formation des groupes

15H25 : Remise des résultats compétition 5

15H25 : Présentation des gymnastes et échauffement spécifique au 1^{re} agrès

17H55 : Fin compétition 6

18H05 : Remise des résultats compétition 5 et 6

Il est recommandé d'être présent 20 à 30 minutes avant l'heure prévue afin d'éviter tout retard dans l'organisation de ce championnat et permettre éventuellement de débiter plus tôt les compétitions suivantes.

Les aires de travail seront réservées exclusivement aux gymnastes et aux entraîneurs ou aux personnes accréditées par l'organisateur.

Les déplacements se feront derrière les chefs de file et le plateau de compétition ne sera accessible qu'aux gymnastes en compétition, à leurs entraîneurs et aux juges.

ORGANISATION DES COMPETITIONS

- Pour les divisions 3 et Jeunes A :

- Echauffement général de 15 min
- Echauffement spécifique à chaque agrès de 8 minutes par équipe suivi de la compétition à l'agrès

- Pour les divisions 4 :

- Echauffement général de 15 min
- Echauffement spécifique à chaque agrès de 6 minutes par équipe suivi de la compétition à l'agrès

POUR LES ENTRAÎNEURS ET LES GYMNASTES

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 chaussure type « basket »** ;
- Deux entraîneurs maximums par club et par groupe concerné ;
- Le plateau de compétition sera réservé exclusivement aux gymnastes en compétition, aux entraîneurs, aux juges et aux personnes accréditées par l'organisateur.

POUR LES JUGES

Les juges prendront contact avec

- Laurane Picavet, responsable juge div. 3
- Lola Evrard, responsable juge Jeunes
- Noémie Hensotte, responsable juge div. 4

- Elles participeront à chaque réunion des juges les concernant ;

- Elles veilleront à avoir des chaussons de gymnastique pour se déplacer sur le plateau.

PLAN D'ACCES



Accès au hall indoor de Malonne :

- En venant du bord de Meuse :

Chaussée de Dinant, prendre à droite à hauteur de la Pairelle, et poursuivre tout droit en direction de Malonne, traverser l'Avenue de la Vecquée, prendre la route de la Navinne, et suivre l'indication « Hall indoor ». Il se trouve à droite à environ 600m.

- En venant de Namur :

A l'entrée de Malonne, à hauteur du magasin Follet, prendre la 2ème sortie du rond-point, prendre rue Fond de Malonne, tourner à gauche après la cour principale de l'Institut St Berthuin, suivre la route de Navinne et suivre à environ 300m, l'indication « Hall indoor » et tourner à gauche. Le chemin d'accès est praticable, mais il comporte quelques bosses et trous, la vitesse doit y être adaptée.

DIVERS

Prix d'entrée : adultes = 7 €

Prix d'entrée : membres FFG = 6 € (sur présentation de la carte de membre)

GRATUIT pour les moins de 12 ans

Un programme gratuit par famille

Pas de Bancontact