



## **Informations** **Rassemblement GAF** **08-09 octobre 2016**

Chers entraîneurs, chères gymnastes, chers parents,

La **Fédération Francophone de Gymnastique (FfG)** vous invite à son prochain rassemblement GAF les **samedi 8 et dimanche 9 octobre 2016** dans les infrastructures de son Centre de Haut Niveau.

### **Lieu :**

**Centre de Haut Niveau FfG**  
**Centre ADEPS de la Sapinette**  
**Avenue du Grand Large - 7000 Mons**

### **Objectif de la journée :**

Le contenu des entraînements est basé sur le livre « Ligne technique FfG GAF - De la base vers le haut niveau ».

### **Horaire de la journée :**

#### Samedi 08 mai 2016 :

Accueil à partir de 14h30

14h30 - 15h00 : arrivée des gymnastes

15h00 - 18h00 : entraînement

18h15 - 18h45 : repas pour les gymnastes et entraîneurs en internat

19h00 - 19h30 : installation dans les chambres pour les gymnastes et entraîneurs en internat

20h00 : coucher des gymnastes

20h30 : discussion technique pour les entraîneurs

#### Dimanche 09 octobre 2016 :

07h00 : lever

07h30 - 08h00 : petit-déjeuner

08h30 - 11h15 : entraînement

Départ à 11h30

### **Equipe Technique FfG :**

- Gerrit BELTMAN                      responsable du rassemblement et entraîneur fédéral GAF  
- Corina HALJONI                      entraîneur Centre de Haut Niveau FfG Mons

### **Gymnastes sélectionnées :**

Liste en annexe.

### **Organisation des groupes :**

Sera communiquée sur place.



### A prévoir :

#### Entraînement :

Tenue de gymnastique et survêtement.  
Son matériel personnel (maniques, lanières...)

#### Logement :

Les draps et oreillers sont fournis.  
Apporter une serviette de bain et sa trousse de toilette.

#### **Pas d'objet de valeur !**

### Inscriptions :

2 possibilités s'offrent aux clubs qui ont des gymnastes sélectionnées.

#### Participation en externat sans repas :

#### **Gratuite.**

#### Participation en internat avec repas :

Le prix est de **25 €/personne** et comprend :

- Repas samedi soir
- Nuit samedi à dimanche
- Petit-déjeuner dimanche matin

La FfG prend en charge le coût de :

- 1 entraîneur par club **en internat**

Si un club souhaite inscrire un entraîneur supplémentaire pour le week-end, le prix est fixé à 25 € / personne (repas et logement compris).

Les clubs doivent **obligatoirement** confirmer les inscriptions de leurs gymnastes et de leurs entraîneurs dans ClubNet/Rubrique « Activités » **pour le lundi 03 octobre 2016 à minuit au plus tard.**

**Option 1** : inscription de gymnastes en externat (gratuit)

**Option 2** : inscription d'entraîneurs en externat (gratuit)

**Option 3** : inscription de gymnastes en internat (25 €/personne)

**Option 4** : inscription de l'entraîneur en internat pris en charge par la FfG (gratuit)

**Option 5** : inscription d'entraîneurs supplémentaires en internat (25 €/personne)

#### **Attention !!!**

- **Aucune réservation n'est possible pour les repas uniquement.**
- **Toute inscription dans ClubNet à la date 03 octobre 2016 sera facturée, même si les gymnastes ou les entraîneurs inscrits ne participent finalement pas au week-end de rassemblement.**
- **La facture de cette activité sera envoyée aux clubs concernés ultérieurement. N'effectuez donc aucun paiement avant réception de la facture !**



**Itinéraire :**

Accès par autoroute:

Autoroute E19 – Tournai-Mons :

Prendre la sortie numéro 24 « Mons-Ghlin ». Rester à droite. Au « Y », suivre la direction « Ghlin ». Au feu rouge, tout droit. Entrée du centre : deuxième à droite.

Autoroute E19 – Bruxelles-Mons :

Prendre la sortie numéro 24 « Mons-Ghlin ». A hauteur du cinéma Imagimons, se rabattre à droite. Au « Y », suivre la direction « Ghlin ». Au feu rouge, tout droit. Entrée du centre : deuxième à droite



**Informations complémentaires :**

**Assistante administrative Haut Niveau :** Clémentine Castiaux ([clementine.castiaux@FfGym.be](mailto:clementine.castiaux@FfGym.be))

**Fédération francophone de Gymnastique**

Avenue de Roodebeek, 44 – 1030 Bruxelles

02/234.38.38

[www.FfGym.be](http://www.FfGym.be)