



Informations Rassemblement GAF 19-20 novembre 2016

Chers entraîneurs, chères gymnastes, chers parents,

La **Fédération Francophone de Gymnastique (FfG)** vous invite à son prochain rassemblement GAF les **samedi 19 et dimanche 20 novembre 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 se trouve en pièce jointe de ce document.

Horaire de la journée :

Samedi 19 novembre 2016 :

Accueil à partir de 14h30

14h30 - 15h00 : arrivée des gymnastes

15h00 - 18h30 : entraînement

18h45 - 19h15 : repas pour les gymnastes et entraîneurs en internat

19h15 - 19h30 : installation dans les chambres pour les gymnastes et entraîneurs en internat

20h30 : coucher des gymnastes

20h30 : discussion technique pour les entraîneurs

Dimanche 20 novembre 2016 :

07h00 : lever

07h30 - 08h00 : petit-déjeuner

08h30 - 11h15 : entraînement

12h00 - 12h30 : repas pour les gymnastes et entraîneurs en internat

13h30 - 15h30 : entraînement

Départ à 15h45

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 sélectionnés.

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
- Repas du dimanche midi

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 dimanche 13 novembre 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 13 novembre 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)

Fédération francophone de Gymnastique

Avenue de Roodebeek, 44 – 1030 Bruxelles

02/234.38.38

www.FfGym.be