



*fondé en 06/1985*

**ABC Gym ASBL**

<http://www.abcgym.be>



*affilié à la FfG*

**Championnat Provincial Namur GAF  
Division 3 – Jeunes A  
Rencontre Amicale Division 2  
11 février 2023**

**Hall Benjamin Javaux  
Rue de la Scierie, 2 à Gemechenne - Dinant**

*L'ABC Gym sera heureux de vous accueillir à Dinant le 11 février prochain.*

*Veillez trouver ci-joint l'horaire qui sera d'application à l'occasion de ce championnat ainsi que l'organisation des diverses rotations. Un plan d'accès est également joint.*

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

*En attendant de vous rencontrer, recevez, Madame, Monsieur, nos salutations sportives.*

*Pour l'ABC Gym,*

*Christian Folien  
Responsable technique*

**Championnat Provincial Namur GAF**  
**Division 3 – Jeunes A**  
**Rencontre Amicale Division 2**  
**HORAIRE DU SAMEDI 11/02/23**

08h00 : ouverture de la salle  
08h10 : réunion des juges JA et D3  
10h35 : collation des juges  
13h20 : repas des juges  
13h50 : réunion des juges D3  
16h10 : collation des juges  
19 :30 : réunion des juges D2

**Compétition 1 : Division 3 cat. 16 ans, 17 ans, 18 ans, 19 ans et + (24 gymnastes)**

08h00 : accès au vestiaire  
08h10 : échauffement général C1  
08h25 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C1  
08h35 : échauffement et compétition C1 au 1<sup>er</sup> agrès  
10h35 : fin de la C1  
10h45 : résultats des gymnastes de la C1

**Compétition 2 : Division 3 cat. 14 ans et 15 ans (26 gymnastes)**

11h00 : échauffement général C2  
11h15 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C2  
11h25 : échauffement et compétition C2 au 1<sup>er</sup> agrès  
13h25 : fin de la C2  
13h35 : résultats des gymnastes de la C2

**Compétition 3 : Division 3 cat. 11 ans et Jeunes A (22 gymnastes)**

13h50 : échauffement général C3  
14h05 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C3  
14h15 : échauffement et compétition C3 au 1<sup>er</sup> agrès  
16h15 : fin de la C3  
16h25 : résultats des gymnastes de la C3

**Compétition 4 : Division 3 cat. 12 ans et 13ans (25 gymnastes)**

16h40 : échauffement général C4  
16h55 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C4  
17h05 : échauffement et compétition C4 au 1<sup>er</sup> agrès  
19h05 : fin de la C4  
19h15 : résultats des gymnastes de la C4

**Compétition 5 : Division 2 ttes catégories (17 gymnastes)**

19h30 : échauffement général C5  
19h40 : échauffement spécifique aux agrès  
20h15 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C5  
20h25 : compétition C5 au 1<sup>er</sup> agrès  
21h40 : fin de la C5  
21h50 : résultats des gymnastes de la C5

## ORGANISATION DES COMPETITIONS

- Pour les divisions 3 et Jeunes A :
  - o Echauffement général de 15 min
  - o Echauffement spécifique à chaque agrès de 1.30 minute par gymnaste (plus 30 sec pour la première à la poutre) suivi de la compétition à l'agrès
  - o **A la poutre, l'échauffement de 30 secondes se fera pendant le jugement de la précédente**
- Pour les divisions 2 :
  - o Echauffement général de 10 min
  - o Echauffement spécifique aux agrès de 10 minutes par agrès (dernier agrès d'échauffement = premier agrès de compétition)
  - o Echauffement de 2 sauts, 50 secondes aux barres, 30 secondes à la poutre et au sol pour chaque gymnaste avant le passage jugé à l'agrès

### ORDRE DES ROTATIONS ECHAUFFEMENTS DIV. 2

| ROT | SAUT | BARRES | POUTRE | SOL  |
|-----|------|--------|--------|------|
| 1   | GR 4 | GR 1   | GR 2   | GR 3 |
| 2   | GR 3 | GR 4   | GR 1   | GR 2 |
| 3   | GR 2 | GR 3   | GR 4   | GR 1 |
| 4   | GR 1 | GR 2   | GR 3   | GR 4 |

### ORDRE DES ROTATIONS COMPETITIONS TTES DIVISIONS

| ROT | SAUT | BARRES | POUTRE | SOL  |
|-----|------|--------|--------|------|
| 1   | GR 1 | GR 2   | GR 3   | GR 4 |
| 2   | GR 4 | GR 1   | GR 2   | GR 3 |
| 3   | GR 3 | GR 4   | GR 1   | GR 2 |
| 4   | GR 2 | GR 3   | GR 4   | GR 1 |

## 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 chaussures type « basket ».
- Deux entraîneurs maximum 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
  - o Laurane Picavet, responsable juge div. 3 et 2;
  - o Lola Evrard, responsable juge Jeunes
- Elles participeront à chaque réunion des juges les concernant ;
- Elles veilleront à avoir **des chaussures adaptées aux salles de sport (chaussures de ville interdites dans la salle).**

## PLAN D'ACCES

Hall Benjamin Javaux  
Rue de la Scierie, 2 à Gemechenne – Dinant  
Coordonnées GPS : 50.264907 – 4.954127

En venant de l'Autoroute E411  
Sortie 20 : ACHENE  
Puis suivre la RN 936  
Passer le village de Sorinnes ;  
Grand'Route de Ciney – juste après « la Bricollette » à droite

En venant de Namur par la vallée :  
Prendre par la rive droite à Yvoir ;  
Puis suivre la RN 92 ;  
Passer devant l'Athénée Royal de Dinant ;  
Monter la Rue Saint Jacques (RN 936) - direction Ciney ;  
Passer le centre hospitalier ;  
Grand'Route de Ciney – juste avant « la Bricollette » à gauche

Nous vous demandons de :

- **ne pas stationner devant la haie des riverains en face de la salle**
- profiter des parkings à l'avant ou l'arrière du bâtiment.
- Merci de respecter les règles de circulation (pas de parking gênant pour les riverains et la circulation)
- Les véhicules gênants risquent d'être enlevés par la police – merci de prévenir les parents

