



*fondé en 06/1985*

**ABC Gym ASBL**

<http://www.abcgym.be>



*affilié à la FfG*

**Championnats Provinciaux FfG GAF  
Divisions 1 – 2  
25 et 26 mars 2023**

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

*L'ABC Gym sera heureux de vous accueillir à Dinant les 25 et 26 mars 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.*

*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*

## Championnats Provinciaux FfG GAF

### Divisions 1 – 2

### HORAIRE DU SAMEDI 25/03/23

09h00 : ouverture de la salle  
09h20 : réunion des juges  
12h10 : repas des juges  
12h45 : réunion des juges  
15h45 : collation des juges

#### **Compétition 1 : Division 2 cat. 11 ans (22 gymnastes)**

09h00 : accès aux vestiaires  
09h20 : échauffement général C1  
09h35 : échauffement aux agrès  
10h15 : rassemblement et formation des groupes  
10h25 : présentation des clubs et échauffement spécifique agrès 1  
12h05 : fin de la C1  
12h20 : résultats des gymnastes de la C1

#### **Compétition 2 : Div. 1 toutes cat. (16 gymnastes) – Div. 2 cat. 13 ans Hainaut-Luxembourg-Namur (8 gyms)**

12h20 : accès aux vestiaires  
12h40 : échauffement général C2  
12h55 : échauffement aux agrès  
13h45 : rassemblement et formation des groupes  
13h55 : présentation des clubs et échauffement spécifique agrès 1  
15h40 : fin de la C2  
15h55 : résultats des gymnastes de la C2

#### **Compétition 3 : Division 2 cat. 12 ttes prov. et 13 ans BCBW- Liège (26 gymnastes)**

15h55 : accès aux vestiaires  
16h15 : échauffement général C3  
16h30 : échauffement aux agrès  
17h30 : rassemblement et formation des groupes  
17h40 : présentation des clubs et échauffement spécifique agrès 1  
19h35 : fin de la C3  
19h50 : résultats des gymnastes de la C3

## Championnats Provinciaux FfG GAF

### Divisions 1 – 2

### HORAIRE DU DIMANCHE 26/03/23

09h00 : ouverture de la salle

09h30 : réunion des juges

12h20 : repas des juges

13h00 : réunion des juges

16h10 : collation des juges

#### **Compétition 4 : Division 2 cat. 14 et 15 ans (25 gymnastes)**

09h00 : accès aux vestiaires

09h20 : échauffement général C4

09h35 : échauffement aux agrès

10h25 : rassemblement et formation des groupes

10h35 : présentation des clubs et échauffement spécifique agrès 1

12h15 : fin de la C4

12h30 : résultats des gymnastes de la C4

#### **Compétition 5 : Division 2 cat. 16 ans et + BCBW-Liège (27 gymnastes)**

12h30 : accès aux vestiaires

12h50 : échauffement général C5

13h05 : échauffement aux agrès

14h00 : rassemblement et formation des groupes

14h10 : présentation des clubs et échauffement spécifique agrès 1

16h05 : fin de la C5

16h20 : résultats des gymnastes de la C5

#### **Compétition 6 : Division 2 cat. 16 ans et + Hainaut-Luxembourg-Namur(23 gymnastes)**

16h20 : accès aux vestiaires

16h40 : échauffement général C6

16h55 : échauffement aux agrès

17h45 : rassemblement et formation des groupes

17h55 : présentation des clubs et échauffement spécifique agrès 1

19h30 : fin de la C6

19h45 : résultats des gymnastes de la C6

## ORGANISATION DES COMPETITIONS

- Echauffement général de 15 min
- Echauffement spécifique aux agrès de 2 minutes par gymnaste par agrès (dernier agrès d'échauffement = premier agrès de compétition)
- 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 SPECIFIQUES

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

## 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 »**.
- 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
  - Delphine Cardon, responsable juge div. 1, 2.
- 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

