

UNE JOURNEE DE COMPETITION

1 - LA PRESENCE DE LA GYMNASTE :

- ✓ Les Heures de convocations seront désormais par demi journée. En effet pour que les entraîneurs ait le temps de coiffes et maquillés toutes les gymnastes, il a été décidé de convoquer toutes les gyms par demi journée.

2 - LES AFFAIRES DE LA GYMNASTE :

- ✓ **DEBARDEUR** : Cette année un débardeur à l'effigie du club est proposé aux gymnastes : il est souhaitable, l'appartenance à un club, passe aussi par sa reconnaissance lors de compétitions.
- ✓ **LE JUSTO** : La tenue est louée par l'association aux gymnastes
Il est désormais demandé d'arriver aux compétitions avec le justaucorps non porté (dans une housse si possible ou dans un sac) afin d'éviter d'abîmer les justos. Et de ne les porter que le temps d'échauffement et préparation, et du palmarès (avant et entre il est demandé de ne pas le porté),
En effet, un justaucorps peut coûter à l'association dans les 100€ De plus, s'ils sont « strassés » ils sont beaucoup plus fragile.
Concernant le lavage des tenues, merci de laver **UNIQUEMENT A LA MAIN** sans les laisser tremper.
- ✓ **BOUTEILLE EAU** : Une Petite bouteille d'eau doit être amener par les gyms, afin d'éviter les allers retours au vestiaires (Quand il y en a)

3 - LA COIFFURE ET LE MAQUILLAGE :

Afin d'être adapté à la RIGUEUR DE LA GR, et aussi mettre toutes les chances des cotés des Gyms, les entraîneurs ont décidé dorénavant de coiffées et maquillées les gyms.

- ✓ Chaque gymnaste devra amener une trousse coiffure avec :
 - * Une brosse en poil de sanglier
 - * Une brosse Normale
 - * Des pinceaux de maquillage
 - * Un vaporisateur d'eau
 - * Filet à chignon de la couleur des cheveux de la gym
 - * Laque en spray
 - * Gel en pot
 - * Gros clastiques
 - * Invisibles à chignons noires ou marrons suivant la couleur des cheveux
 - * Barrettes plates noires ou marrons suivant la couleur des cheveux
 - * Mascara (Ricils pour les yeux)
- ✓ Afin de vous éviter de courir partout, une commande groupé club a été faite pour :
La brosse en poil de sanglier vendu à 4€
Le set de 7 pinceaux de maquillage dans une trousse vendu 4€
Le vaporisateur d'eau offert par le club aux gyms.
- ✓ Concernant le Maquillage, le club l'a acheté, hormis le Mascara qu'il vous reste à fournir (Reste personnel) .

4 - LES ENGINES :

Ils sont fournis par le club, cependant merci d'en prendre le plus grand soin car décoré par le club, il reste fragiles. Les engins d'une même équipe devront être amenés par une seule gym responsable lors des compétitions.

BONNE SAISON TOUTES ENSEMBLE !!!