

## Horaire de la compétition Invitation du Circuit Régional 28 février et 1 mars 2009

Lieu **Polyvalente Thetford Mines**  
561, rue St-Patrick, Thetford Mines G6G 5W1

### Information sur le déroulement :

Veillez prendre note que pour chaque bloc de compétition, il y aura 15 minutes d'échauffement général suivi de 20 minutes d'échauffement spécifique dirigé soit 5 min/appareil et **ensuite, la compétition commencera**. Les gymnastes auront 1 minute d'échauffement à l'appareil avant de compétitionner en alternance avec les gymnastes en compétition. Ex. les 2 premières s'échauffent, la première gymnaste compétitionne, la 3<sup>ème</sup> s'échauffe, la 2<sup>ème</sup> compétitionne etc.

### Samedi 28 février 2009

7h45 Arrivée des gymnastes **CR2** (36 gymnastes)  
8h00 Échauffement général et spécifique (35 min.)  
8h35 Compétition  
10h00 Fin de la compétition et récompenses

9h45 Arrivée des gymnastes **CR3 avancé tyro (16 gymnastes) et CR3 base Tyro Bloc B (18)**  
10h00 Échauffement général et spécifique (35 min.)  
10h35 Compétition  
12h45 Fin de la compétition et récompenses

12h30 Arrivée des gymnastes **CR3 avancé n/s (31 gymnastes)**  
12h45 Échauffement général et spécifique (35 min.)  
13h20 Compétition  
15h30 Fin de la compétition et récompenses

15h15 Arrivée des gymnastes **CR3 spécialiste (23 gymnastes)**  
15h30 Échauffement général et spécifique (35 min.)  
16h05 Compétition  
17h30 Fin de la compétition et récompenses

## **Dimanche 1 mars 2009**

8h00 Arrivée des gymnastes **CR3 de base n/s** (32 gymnastes)

8h15 Échauffement général et spécifique (35 min.)

8h50 Compétition

10h30 Fin de la compétition et récompenses

10h15 Arrivée des gymnastes **CR3 de base Tyro Bloc A** (29 gymnastes)

10h30 Échauffement général et spécifique (35 min.)

11h05 Compétition

13h15 Fin de la compétition et récompenses

13h00 Arrivée des gymnastes **CR3 de base Argo** (23 gymnastes)

13h15 Échauffement général et spécifique (35 min.)

13h50 Compétition

15h30 Fin de la compétition et récompenses

## **Composition des Blocs:**

### **CR3 de base Tyro Bloc A (31 gymnastes)**

Gymn'As (3)

Gymnatech (4)

Voltige (4)

Gymnamic (7)

Magny-Gym (4)

L'Envol (3)

Gymnoflex (4)

### **CR3 de base Tyro Bloc B ( 16 gymnastes) 2 rotations en italique dans l'horaire du premier appareil**

*AGQ (5 )*

*Actigym (9 )*

*Amigym (4)*

## Horaire du premier appareil de compétition pour toutes les catégories

<b>Catégorie</b>	<b>Saut</b>	<b>Barres</b>	<b>Poutre</b>	<b>Sol</b>
<b>CR2</b>	Amigym (7)	AGQ (9)	Gymn'As (6) Magny Gym (4)	Voltige (10)
<b>CR3 base Tyro (Bloc B)</b> <b>CR3 av. Tyro</b>	Flexigym (2) Gymn'As (6)	AGQ (2) Voltige (1) Actigym (2) Amigym (1) Gymnamic (2)	AGQ (5) Amigym (4)	Actigym (9)
<b>CR3 avancé n/s</b>	Amigym (7)	AGQ (5) Gymn'As (3)	Gymnamic (5) Magny-Gym (3)	L'Envol (1) Acti-Gym (2) Les Elfes (1) Voltige (1) Gymnateck (3)
<b>CR3 spécialiste n/s</b>	Amigym (7)	Gymn'As (3) Actigym (2) Gymnoflex (2)	Magyn-Gym (2) AGQ (3)	Gymnamic (5)
<b>CR3 de base n/s</b>	Amigym (6) AGQ (2)	Magny-Gym (6) Gymnatech (2)	Acti-Gym (3) Envol (1) Gymn'As (3) Les Elfes (1)	Voltige (4) Gymnoflex (4)
<b>CR3 de base Tyro</b> <b>Bloc A</b>	Gymnamic (7)	Gymnatech (4) Voltige (4)	Gymn'As (3) Gymnoflex (4)	Envol (3) Magny-Gym (4)
<b>CR3 de base Argo</b>	AGQ (8)	Envol (4) Flexigym (1)	Acti-gym (4) Voltige (1)	Gymn'As (3) Amigym(1) Gymnamic (1)

### **Notes importantes :**

L'ordre de passage des gymnastes de chaque bloc vous sera remis lors de la réunion des entraîneurs. Celui-ci aura été déterminé au hasard.

Pour que l'on puisse **respecter l'horaire de la compétition**, il sera important **d'arriver à l'heure et d'aviser vos gymnastes du fonctionnement**.

D'autre part, puisque la compétition commence tout de suite après la période de 20 minutes réservé à l'essai des appareils, les gymnastes devront être efficace et avoir tout ce qu'elles ont besoin sur le plateau de compétition. Il y aura une marche d'entrée avant le début de chaque compétition.

Une musique par CD par gymnaste pour les musiques au sol. Les CD bien identifiés, ne doivent pas être enregistrés en MP3.

Concernant le **fonctionnement de la catégorie CR2**, le jugement sera assumé par des juges-entraîneurs. Un certificat de participation et une surprise seront remis à toutes les gymnastes.

Pour les autres catégories, des médailles et des rubans (4-5-6) seront remis aux 4 appareils et au total des épreuves.

**Trajet :** A partir du pont Pierre-Laporte, autoroute 73 Sud, sortie # 81 Thetford Mines, suivre ensuite les indications pour Thetford Mines par la route 112 Ouest. Sur la route 112 (qui devient le boulevard Frontenac), prendre la rue St-Alphonse à gauche (après le Tim Horton). Continuer jusqu'à la rue Argouin (à gauche), la polyvalente est devant vous, au bout de la rue. Stationnement gratuit, entrer par la porte # 5 (aussi identifiée Salle Dussault). La durée du trajet entre le pont et la polyvalente est entre 1h15 – 1h30.

Au plaisir de vous rencontrer,

Carole Turcotte  
[turcotte.carole@hydro.qc.ca](mailto:turcotte.carole@hydro.qc.ca)