



Bonjour,

Le Club de Gymnastique Régional VOLTIGE de St-Georges vous invite à la 2^e compétition officielle du circuit régional 2009. Toutes les gymnastes des catégories CR3 de base, avancé et spécialiste, y sont invitées ainsi que les garçons de niveau CR3

21 et 22 mars 2009
à l'école Notre-Dame-de-la Trinité
3300 10^eme Avenue Ouest
St-Georges (secteur Ouest)

Voici quelques détails importants concernant les inscriptions:

Frais d'inscriptions:

46\$ par gymnaste (catégorie CR3)
Chèque à l'ordre de du Club de Gymnastique Régional
Voltige.

Date limite:

(À respecter S.V.P.)
Lundi 23 Février 2009. Après cette date, 5\$/gym. en plus
Aucun remboursement sauf en cas d'annulation.

Récompenses:

Médailles et rubans aux appareils et au total des épreuves.

Adresse de retour:

Envoyez vos inscriptions par **courriel et par courrier**

Club de Gymnastique Régional Voltige
1086 167^eme Rue, St-Georges, Québec
G5Z 1L1

Informations:

Richard Fournier
(418) 222-0974 soir / 228-3538 #40 jour
voltige@globetrotter.net / richard@novalux.ca

Vous trouverez ci-joint, l'information, les formulaires d'inscription.
L'horaire vous sera communiqué vers le 9 Mars 2009.

Richard Fournier
Entraîneur-chef
Club de gymnastique Régional Voltige

Inscription du club

Club: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Entraîneur-chef: _____

Téléphone: _____ Fax: _____

Courriel: _____

Nombre de gymnastes inscrits:

F

CR3 de base Argo (1999-2000) : _____

I

CR3 de base Tyro (1997-1998) : _____

L

CR3 de base N/S (1996 et -) : _____

L

CR3 avancé Tyro (1997-2000) : _____

E

CR3 avancé N/S (1996 et -) : _____

S

CR3 spécialiste N/S (1996 et -) : _____

G

CR3 Argo/Tyro (1997-2000) : _____

A

CR3 Novice/Senior (1996 et -) : _____

R

S

Total X 46\$ = _____

Grand total = _____

Ci-joint un chèque de _____ \$ fait à l'ordre du Club de gymnastique Régional Voltige pour couvrir les frais de _____ gymnastes.

Date limite d'inscription: Le Lundi 23 Février 2009.

.....
À l'usage du comité organisateur:

Reçu le: _____ Frais joints: oui: _____ non: _____

Pénalité pour le retard: _____ \$ Reçu le: _____

NOTES IMPORTANTES

Vous devez joindre une copie papier du fichier électronique des noms et catégories des gymnastes à votre envoi avec le formulaire d'inscription du club et le chèque.

Obligation d'utiliser le fichier électronique d'inscriptions (***pour les clubs de la région Québec-Chaudière Appalaches***) préparé par le coordonnateur régional. Prendre note qu'il faudra utiliser du papier 8 ½ x 14 (format légal) pour imprimer vos inscriptions. Les frais à payer se calculent automatiquement sur le fichier Excel en indiquant le montant pour la catégorie.

Pour le 23 Février 2009, vous devez également envoyer votre fichier électronique comprenant les noms de toutes les participantes à l'adresse voltige@globetrotter.net

Pas nécessaire d'envoyer les feuilles de terrain d'ordres de passage, elles seront tirées au hasard et vous serez informés de cet ordre à la réunion d'entraîneurs avant chaque bloc.

Les gymnastes filles CR3 de base Argos devraient probablement être divisées des Tyros. Prévoir les entraîneurs en fonction de cette nouvelle réalité.

Pour les échauffements, il y aura 15 min. d'échauffement général et 20 minutes d'échauffement spécifique, soit 5 min/appareil de façon dirigée. Ensuite, ce sera la marche d'entrée et l'échauffement de 2 filles, l'une compétitive etc... Sauf au sol, ou le groupe sera divisé en 2 pour l'échauffement

Les exercices au trampoline auront lieu lors de la compétition pour le secteur féminin seulement.

Le plateau de compétition pour les garçons sera dans le même établissement mais sur un autre niveau, alors prévoir des entraîneurs au besoin.

Musique : un CD pour chaque gymnaste, même s'il s'agit de musique identique.

