

## ECHAUFFEMENT FONCIER 30 min avant compétition avec rassemblement 5 min avant début compétition

**ECHAUFFEMENT A L'AGRES 5min Sol , 1'/gym (8-9ans et pef) 1'20 (nationale) Poutre, 2 passages 20"+40" (8-9ans et perf) et 2x40" (nationale) Barres, 4 Sauts MAX/gym**

Régionales 8/9 ans et Nationales A 14 /15 /16 /18-20 ans

Horaires	SAUT		BARRES		POUTRE		SOL		REPOS	
	<b>Régionales 8-9 ans</b>				<b>Nationales A (Code fig aménagé)</b>					
<b>foncier à 13h10 passage de 13h45 à 15h45</b>	<b>ASCM Toulon</b>		<b>Hyères Gym</b>		<b>ASCM Toulon</b>		<b>AMSL Fréjus</b>		<b>La Dracénoise</b>	
	MAMONE- LENOBLE	Margaux 9ans	FAUVERGUE	Marie 9ans	MARTIN	Maéva 18/20	ARNOULD	Oceane 16ans	VAN DEN NIEUWENHOF	Julia 14ans
	MATHIEU	Kylie 9ans	MASSUCO	Eloise 9ans	HAMAMES-MOALLIC	Melina 21+	VERBEEK	Emilie 21 +	BOUMALLASSA	Maria 15ans
	MEGHERBI	Jade 9ans	VAXELAIRE	Madison 9ans	<b>CGSM</b>		<b>La Farlède</b>		REINA	Alysson 16ans
	PAUL	Lily 9ans	JEAN	Alice 8ans	TRAN	Lea 17ans	ANICITO	Axelle 14ans	<b>Hyères Gym</b>	
	SECHEPEE	Lia 9ans	<b>CS Toulon</b>		SMITH	Fanny 18/20	TABU	Alexia 15ans	ALFANO	Marie 14ans
	<b>CGA Six Fours</b>		DAVEIGA FURTADO	Nayra 9ans	STRIPOLI	Malvina 18/20	LIEUTAUD	Julia 17ans	BARI	Nina lou 14ans
	JOST	Maïane 9ans	<b>La Dracénoise</b>						MARQUES	Cloe 14ans
			KABCHI	Maïssa 9ans						
		LACROIX	Ylanna 9ans							

**15h50- PALMARES Régionales 8/9 ans et Nationales 14/15/16/18-20 ans**

Perf 10/11/12/13 ans et Régionales 14-15/ 16-17/ 18 et +

Horaires	SAUT		BARRES		POUTRE		SOL		
<b>foncier à 15h40 passage de 16h15 à 18h35</b>	<b>ASCM Toulon</b>		<b>CGA Six Fours</b>		<b>La dracénoise</b>		<b>ASLM Fréjus</b>		
	FERNANDEZ	Stella 10 ans	BEUCHER	Loona 14/15 ans	CARADEC	Massylia 10 ans	PLAGIAU	Maélie 10 ans	
	BENOKBA	Anna 11 ans	DAMON	Lyana 14/15 ans	PERROCHAUD	Syana 11 ans	COMBE	Ilea 11ans	
	CAPUS	Maelys 11 ans	POUGET	Mélanie1 4/15 ans	BESTARD	Léa 12 ans	LECHENAULT	Alana 11ans	
	FAOUZI	Douaa 12 ans	ROCHE	Lynn 14/15 ans	BOZZA	Naomie 12 ans	RAHAL	Rachel 11ans	
	MZOUGH FORGUES	Lilia 12 ans	BELHADJ	Victoria 16/17 ans	LAURENT CHRISTINE	Paloma 12 ans	HAUSERMANN	Louane 14/15 ans	
	HARBAS	Medina 14/15ans	GIBELIN	Margot 18 +	MONCUS	Anne lorraine 12ans	<b>La Farlède</b>		
					<b>CS Toulon</b>		TABU	Ema 11 ans	
					DEROUSSENT	Diane 11 ans	DESLOIRES	Ana 13 ans	
					SAADI DELAN	Naomie 12 ans	FABRE	Ninon 13 ans	
				LAMBERT	Chloé 14/15 ans				
				FAGNI	Lou anne 16/17 ans				
<b>GAM</b>	rotation de 16h15 à 18h50 nationale A 12 et +22ans (4 gyms)								

**18h50- PALMARES Régionales 14-15/16-17/18 et + Performance 10/11/12/13 ans**