

Mémo rentrée saison 2026/2027

Chignon



Epingles à cheveux



Elastique(s) à cheveux



Pinces plates



Le chignon est indispensable lors de l'entraînement. Il permet aux filles de ne pas être gênées par leurs cheveux (souvent juste attachés en queue de cheval ou en tresse) lors de leur pratique et sera obligatoire en compétition.

Afin de réaliser un chignon bien haut et qui tienne bien, commencez par faire une queue de cheval haute. Vous pouvez ensuite tresser la queue de cheval, ou tout simplement la torsader, avant de l'enrouler. Utilisez un élastique pour fixer la forme du chignon. A l'aide d'épingles à cheveux, définissez une belle forme. S'il reste des petits cheveux dans les yeux ou dans le cou, on peut rajouter des pincettes plates pour les fixer. (Le chouchou rouge autour est une option 🎀)

Tenue d'entrainement



Débardeur ou t-shirt près du corps

Short ou legging (court ou long) près du corps

Socquettes de couleur unie (ou demi-pointes)



Pour la tenue d'entrainement, nous demandons aux filles de porter des vêtements proches du corps afin de faciliter la manipulation des engins ainsi que les corrections d'exécution des entraineurs. Les filles peuvent choisir de porter des demi-pointes à la place des chaussettes lors de l'entraînement. Essayez de privilégier les marques GR telles que sasaki ou divlana (vous pouvez les trouver sur le site eurogym) car ce sont celles que nous demanderons pour les compétitions.

En ce qui concerne la période hivernale, prévoyez des hauts à manches longues à mettre par-dessus les débardeurs/t-shirts ainsi que des bas longs (toujours tous près du corps).

Dates importantes

Vous trouverez ci-dessous les dates les plus importantes de l'année. Nous vous communiquerons d'avantage d'informations par les groupes whatsapp lorsque nous les recevrons 📧.

Octobre

26/10 au 29/10 : Stage
Toussaint

Janvier

16/01 : Galette
23/01 ou 24/01 : Compétition
Départementale (*paris 13^e*)

Mars

02/03 au 06/03 : Stage Hiver
20/03 ou 21/03 : Compétition
Interdépartementale (*lieu, jour
et horaire à définir*)

Avril

12/04 au 16/04 : Stage Pâques
24/04 ou 25/04 : Compétition
Régionale (*lieu, jour et horaire à
définir*)

Mai / Juin

29/05 ou 30/05 : CDF TFB
05/06 au 06/06 : CDF TFA
26/06 = gala de fin d'année

Présentation des équipes

Chaque gymnaste fait partie d'une équipe définie par les entraîneurs. L'équipe dépend de l'année d'âge ainsi que d'un nombre de gymnastes imposé par les règles de la fédération. Il est **impératif** que les gymnastes soient présentes à tous les entraînements afin que l'ensemble soit préparé au mieux à chaque échéance.

Pour rappel, la deuxième compétition (interdépartementale) sera qualificative pour la troisième (régionale), qui peut quant à elle permettre aux filles, en cas de qualification, de participer aux Championnats de France.

FEDERAL B 13 ANS et moins (Emma, Léanne, Anaya, Théodora, Alia)

L'équipe est composée de 5 gymnastes qui évolueront ensemble sur un enchaînement d'1min45 aux massues.

Les filles s'entraîneront : - Jeudi de 17h45 à 20h avec Anna

- Vendredi de 17h à 19h avec Alexandre

FEDERAL B 17 ANS Et moins (Joanna, Jiwon, Nina, Judith, Elisa, Elie)

L'équipe est composée de 6 gymnastes qui évolueront sur un enchaînement de 1min45 au cerceau.

Les filles s'entraîneront : - Vendredi de 18h30 à 20h30 avec roxane

- Samedi de 12h à 14h30h avec roxane

FEDERAL A 11 ANS ET MOINS (Eva D, Eva C, Margot, Pauline, Sofii, Victoria)

L'équipe est composée de 6 gymnastes qui évolueront sur un enchaînement de 2min aux massues.

Les filles s'entraîneront : - Jeudi de 17h à 19h avec Alexandre

-Vendredi de 17h à 19h avec Roxane

- Samedi de 10h à 12h avec Alexandre (cours de travail corporel)

DUO FEDERAL A 13 ANS ET MOINS (Alice et Apolline)

L'équipe est composée de 2 gymnastes qui évolueront sur un enchaînement de 2min au ballon et massues.

Ls filles s'entraîneront : - Jeudi de 17h45 à 20H avec Anna

-Vendredi de 17h à 19h avec Alexandre

- Samedi de 10h à 12h avec Alexandre (cours de travail corporel)

FEDERAL A TC (Maëlle, Lisa, Aude, Solène, Jeanne, Nolwen, Gabrielle)

L'équipe est composée de 7 gymnastes qui évolueront sur un enchaînement de 2min aux massues.

Ls filles s'entraîneront : - Jeudi de 17h à 20H ou mardi 17h-19h (pour l'entraînement individuelle)

-Vendredi de 18h30 à 20h30 avec Alexandre

- Samedi de 13h30 à 17h avec Alexandre

DUO NATIONAL TC (Allison et Roxane)

L'équipe est composée de 2 gymnastes qui évolueront sur un enchaînement de 2min au cerceau et massues.

Ls filles s'entraîneront : - Mardi de 17h à 19H avec Melyna

- Jeudi de 17h à 20h avec Alexandre

- Samedi de 14h30 à 17h avec Alexandre