

Pour vous restaurer

Buvette – ouverte pendant toute la durée de la compétition

Pain au chocolat	1,50 €	Sandwich jambon	2,00 €
Croissant	1,50 €	Sandwich Poulet	2,00 €
Boissons chaudes (thé, café, chocolat)	0,50 €	Sandwich jambon fromage	2,50 €
Jus de fruit au verre	0,50 €	Hot Dog	2,50 €
Boisson en cannette	1,50 €	Paquet individuel de chips (45g)	1,00 €
Bouteille d'eau 33 cl	1,00 €	Pomme	0,50 €
Confiserie	1,00 €	Crêpe au sucre	1,00 €
3 Sucettes	1,00 €	Crêpe Nutella	1,50 €
4 oursions	1,00 €	La part de pâtisserie	1,50 €
4 carambars	1,00 €		



Marco Aurelio

*Ristorante
jardin d'été*

*Pizzeria
Pizza à emporter*

*Marco Aurelio organise
toutes vos réceptions*

Réervations 01 47 51 58 55

*103, avenue du Président Georges Pompidou
92500 Rueil-Malmaison*


PLANET SUSHI
by Siben
PARIS · IBIZA · MIAMI

62, av Paul DOUMER
Rueil Malmaison
01 55 94 94 94

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

ufolep Une autre idée du sport



HAVAS VOYAGES
Initiateur de bonheurs

CHAMPIONNAT REGIONAL ILE DE FRANCE OUEST

27 et 28 Mars

RUEIL MALMAISON

Gymnase Michel Ricard – Entrée libre

<http://www.rac-gr.fr>

Lady fitness
MA SOLUTION FORME ET MINCEUR EN 30 MIN

**Rueil
MALMAISON**

Learnisys

LES EQUIPES

Boulogne Billancourt

Chaville

Les Clayes sous bois

Gennevilliers

Guichainville

Houilles

Louveciennes

Le Plessis robinson

Rueil Malmaison

Vanves

Le Vesinet



Charte de propreté (ufolep)

On trouve un lieu propre...

- Article 1 :** Je m'essuie les pieds avant de rentrer dans le lieu de compétition (salle d'accueil, salle d'échauffement...)
- Article 2 :** Je ne jette pas de papiers par terre,
- Article 3 :** J'opère un tri sélectif de mes déchets dans les sacs prévus à cet effet,
- Article 4 :** Je n'ai, normalement, pas le droit de manger dans les vestiaires, les tribunes, mais si je le fais, je ramasse mes détritrus et laisse un lieu propre,
- Article 5 :** Je ne colle pas de chewing-gum, ni dans les tribunes, ni sous les sièges, mais je le jette à la poubelle,
- Article 6 :** Je ne mets pas les pieds sur les sièges,
- Article 7 :** Je respecte les matériels dans les salles,
- Article 8 :** Je laisse propre les dépendances (toilettes, douches, vestiaires)
- Article 9 :** Je ne laisse pas mes affaires trainer,
- Article 10 :** Je n'écrase pas de maquillage dans les vestiaires,
- Article 11 :** Je ne jette pas de nourriture,
- Article 12 :** Je ne fume pas dans la Salle Omnisports, ni dans l'enceinte du gymnase, je ne jette pas de mégots par terre,
- Article 13 :** Si je salis, je nettoie et je remets en ordre les lieux,
- Article 14 :** J'incite toutes les personnes de mon association à respecter la charte.



11 rue de la Libération
92500 Rueil Malmaison
Téléphone: 01 47 08 47 59

Vous accueille dans un lieu reposant pour des soins professionnels. Attentifs à vos besoins, notre équipe d'esthéticiennes diplômées s'efforce de répondre au plus juste à vos attentes. Nous vous proposons une large gamme de soins et de produits qui, alliés à notre savoir faire vous fourniront un moment d'évasion.

Nous vous offrons une séance découverte maquillage au premier étage à côté du stand du photographe et 10 % de réduction sur tous les produits.

PROGRAMME



DIMANCHE 27 MARS 2010



8h00	Ouverture du gymnase		
8h30	Réunion de juges		
9h30 – 12h00	Equipes Masse Chorégraphié:	<i>M101 à M115</i>	<i>Praticable A</i>
	Equipes Pré-Collectif 1:	<i>PC101 à PC107</i>	<i>Praticable A</i>
	Equipes Pré-Collectif 2:	<i>PC201 à PC204</i>	<i>Praticable A</i>
	Equipes Pré-Excellence 1:	<i>PE301 à PC308</i>	<i>Praticable B</i>
	Equipes Pré-Excellence 2:	<i>PE401 à PC409</i>	<i>Praticable B</i>
	Equipes Excellence 1:	<i>E501 à E502</i>	<i>Praticable B</i>
	Equipes Excellence 2:	<i>E601 à E606</i>	<i>Praticable B</i>
12h15	Palmarès		
12h30 – 14h00	Equipes National A:	<i>1001 et 1002</i>	<i>Praticable B</i>
	Equipes Excellence 3:	<i>E701 à E707</i>	<i>Praticable B</i>
	Equipes Excellence 4:	<i>E801 à E807</i>	<i>Praticable B</i>
	Duo Finalité Régionale:	<i>D01</i>	<i>Praticable A</i>
	Duo Excellence 1:	<i>D51</i>	<i>Praticable A</i>
	Duo Excellence 2:	<i>D21 à D24</i>	<i>Praticable A</i>
	Duo National:	<i>D31 à D34</i>	<i>Praticable A</i>
14h15 – 14H45	Equipe National 2:	<i>2001</i>	<i>Praticable A</i>
	Equipes National 4:	<i>4001 à 4004</i>	<i>Praticable B</i>
	Equipes National A:	<i>1001 et 1002</i>	<i>Praticable A</i>
	Equipes Festival:	<i>3001 et 3002</i>	<i>Praticable A</i>
	Duo National A:	<i>D41 et D42</i>	<i>Praticable B</i>
15h00	Palmarès		

Ces championnats sont qualificatifs à la finale nationale qui aura lieu à Poissy les 12 et 13 juin 2010.



la réussite de vos enfants
en ligne avec ses objectifs !

Un service pédagogique en ligne innovant. <http://www.learnisys.com> . Un premier bilan gratuit et sans engagement, pas de frais d'inscriptions, 30 minutes offertes de prise en main avec un conseiller.

Un bon est offert à toutes les gymnastes diplômées le samedi ainsi qu'aux médaillées de dimanche

LE MOT DU PRESIDENT



BIENVENUS



Chers Gymnastes, juges et public,

En tant que président et au nom de la section Gymnastique Rythmique du Rueil Athlétic Club, c'est avec grand plaisir que nous vous accueillons dans notre gymnase à Rueil Malmaison pour les championnats d'Ile de France Ouest UFOLEP.

Nous avons préparé ces championnats avec beaucoup de passion en espérant vous faire passer un moment agréable.

Nous souhaitons que les compétitions se déroulent dans le fair-play et le respect de tous. Nous comptons sur vous, public, pour créer l'ambiance et vous, gymnastes, pour créer l'émotion et le frisson tout en vous rappelant de prendre du plaisir.

Afin de rendre ces moments inoubliables, un photographe prendra des photos des gymnastes lors de leurs passages que vous pourrez acheter à son stand tout au long de la compétition.

Profitez-en pour passer par le stand Ôcococon'in pour une séance individuelle et gratuite de maquillage.

Vous trouverez de quoi vous restaurer à la buvette en haut du gymnase.

L'entrée des vestiaires est interdite aux parents et limitée aux gymnastes qui concourent et à leur encadrement.

Nous vous prions de lire et de respecter la charte propreté de l'UFOLEP présente dans ce programme.

Enfin nous remercions nos partenaires, en particulier la Ville de Rueil Malmaison, Havas Voyages, Ladyfitness et Learnisys pour l'aide qu'ils nous ont apportée dans l'organisation de cette compétition et des offres dont ils vous font bénéficier.

Nous vous souhaitons une bonne journée.

Merci de votre attention.

Amicalement.

Dominique Goudeau

- 750 gymnastes
- plus de 1500 spectateurs





Rueil Atlético Club Gymnastique Rythmique

- Organiser la pratique de la GR pour les Rueillois et leurs voisins selon les envies de chacun
- affiliée à la FFG et à l'UFOLEP
- 220 licenciés de 3 à 45 ans en loisirs ou en compétition
- 90 gymnastes inscrites en compétitions individuelles ou par équipe
- 1 cours adulte sénior
- 6 professeurs de GR et de danse, et 3 aide-professeurs
- dirigé par un bureau de parents bénévoles élu et assisté de parents volontaires pour les événements
- 4 événements majeurs cette année: Fête des rois, Championnats régionaux par équipe, 100 ans du RAC et le gala de fin d'année
- un site web dynamique et interactif www.rac-gr.fr
- des partenaires économiques



PROGRAMME



SAMEDI 27 MARS 2010



13h30	Ouverture du gymnase	
14h00	Réunion de juges	
15h00 – 16h30	Coupe Jeunesse par équipe	
	Débutantes: D31 à D38	<i>Praticable A</i>
	Initiées: I1 à I19	<i>Praticable B</i>
	Confirmées: C11 à C16	<i>Praticable A</i>
	Espoirs: E21	<i>Praticable A</i>
16h45	Palmarès	
17h00 – 19h00	Coupe Jeunesse par équipe	
	Pré Débutantes: PD1 à PD13	<i>Praticable A</i>
	Pré Initiées: PI21 à PI29	<i>Praticable B</i>
	Pré Confirmées: PC31 à PC33	<i>Praticable A</i>
	Coupe Jeunesse individuelle	
	Espoirs: IE1	<i>Praticable A</i>
	Confirmées: IC1 à IC10	<i>Praticable B</i>
19h15	Palmarès	

Ces championnats sont qualificatifs à la finale de zone du 30 mai 2010.




HAVAS VOYAGES
Brigitte vous accueille 6 jours sur 7
L'agence à votre écoute qui traite vos mails et vos dossiers par téléphone si vous n'avez pas le temps de vous déplacer.
Havas Voyages - 11 rue Maurepas - Tél. : 01 47 49 33 24
rueilmalmaison@havas-voyages.fr - buanderhende@havas-voyages.fr



Lady fitness
FORME ET MINCEUR EN 30 MIN

- ~ Circuit forme et minceur 30 min
- ~ Un coach en permanence
- ~ Des programmes spécifiques
Perte de poids, cuisses galbées, ventre plat, fesses fermes, body buste, personnalisé...
- ~ Aucune contrainte horaire
- ~ 100% Réservé aux femmes

RUEIL-MALMAISON
38 avenue de Fouilleuse
Tél. 01 47 49 17 45
rueilmalmaison@ladyfitness.fr
www.ladyfitness.fr

Le seul club de forme avec coach en permanence
Une séance pour 2 offerte avec ce programme.