



JE PARS EN COMPÉTITION INDIVIDUELLE

ATTENTION JE RESPECTE BIEN L'HEURE DE CONVOCATION

JE N'OUBLIE PAS :

- MA TENUE D'ÉCHAUFFEMENT (tee shirt, collant, short, chaussettes)
- MON SURVÊTEMENT ET MON DÉBARDEUR DU CLUB
- MON JUSTAUCORPS PREALABLEMENT LAVE A LA MAIN ET A L'EAU FROIDE
- MES DEMI-POINTES
- MON SOUS JUSTAUCORPS
- MA BOUTEILLE D'EAU MARQUÉE À MON PRENOM OU MA GOURDE
- AVOIR TOUJOURS DU STRAP COLORIS CHAIR DANS MON SAC (TENSOPLAST ELASTO ADHESIF en 6 ou 8cm en pharmacie souvent sur commande)
- MON ENGIN

Je dois arriver déjà maquillée , maquillage léger tel que : mascara, ombre à paupières très légère assortie à mon justaucorps

Pour le chignon, soit j'arrive avec une queue de cheval et le chignon sera fait sur place, **BIEN PENSER A TOUT LE NECESSAIRE** (PINCES, BARRETTES, FILET, LAQUE, GEL, PEIGNE, BROSSE) soit je fais le chignon avant de partir.

Pour le justaucorps, pensez à le laver après chaque compétition. Le laver à la main, à l'eau froide sans l'essorer et le faire sécher à plat sur une serviette, éviter l'exposition en plein soleil.

VOUS POUVEZ NOUS SUIVRE SUR FACEBOOK



C.A.Vitry GR

ÉGALEMENT SUR INSTAGRAM



cavityr_gr

ET SUR TIK TOK



cavityrgr

SUR INTERNET



<https://cavityrgr.sportsregions.fr/>

Tutoriel pour réaliser un chignon

Pour réaliser son chignon le jour de la compétition, il faut...

1 brosse et 1 peigne ;

1 élastique ;

Des pinces à chignon;

1 filet fin à chignon ;

Des barrettes "crocodile" et/ou barrettes plates;

De la laque.



1/ Avec la brosse et l'élastique, commencez par faire une queue de cheval haute, en tirant les cheveux bien en arrière et sans faire de bosse.



2/ Puis torsadez la queue de cheval obtenue, avant de l'enrouler sur elle-même pour lui donner la forme de chignon.



3/ Fixez la forme avec quelques pinces à chignon.



4/ Posez le filet sur le chignon, pour l'envelopper complètement et croisez le filet en remontant vers le haut. Répétez l'opération jusqu'à ce que l'intégralité du filet soit utilisé.



5/ Fixer à nouveau le chignon en mettant des pinces: enfoncez chaque pince perpendiculaire au crâne. Lorsque les extrémités de la pince touchent la tête, faites la glisser vers l'intérieur du chignon.



6/ Pour les mèches rebelles, fixez les avec des barrettes "crocodile" ou barrettes plates.



7/ Terminez en vaporisant de la laque sur l'ensemble du chignon

