

Chers Parents,

Vos filles sont en compétition. Elles doivent être coiffées d'un chignon à chaque compétition.

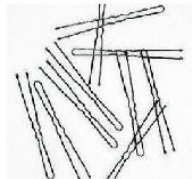
Afin de permettre une préparation optimale dès leur arrivée, merci de prévoir le matériel suivant dans leur sac :



élastiques



Filets à chignon fins de la couleur des cheveux de votre fille.



épingles à chignons noires ou dorées en fonction de la couleur de cheveux.



Des barrettes de même couleur que les épingles.



Une brosse à cheveux.



Gel fixant

Dans l'idéal, votre fille devra arriver avec son chignon sans fantaisie, barrettes ou pinces de couleurs.

Si vous ne savez pas le faire, voici la technique ci-dessous ou faite lui au moins une queue de cheval haute. Sinon, des personnes du club s'occuperont de la coiffer avec son matériel.

### Mode opératoire :



- Lisser et coiffer les cheveux de la gymnaste.
  - Appliquer du gel sur les cheveux.
  - Réaliser une « queue de cheval » haute avec un élastique. Bien tirer les cheveux.
- L'application du gel facilite la réalisation et la tenue de la queue.



- Vriller les cheveux



- Continuer de tourner la queue pour réaliser la base du chignon.



- Prendre le filet à chignon et le doubler.
- Poser le filet sur le chignon.



- Placer les barrettes à chignon tout autour du chignon.
- Technique : Enfoncez d'abord la barrette perpendiculaire au crâne. Lorsque les extrémités de la barrette touchent la surface du crâne, faites la glisser à l'intérieur du chignon.



N'hésitez pas à mettre un maximum de barrettes pour une bonne tenue du chignon.  
Test : Faites bouger le chignon avec votre main.

- Plaquer les mèches rebelles avec les barrettes plates, en dessous et dessus du chignon.
  - Finir avec de la laque.
- Le chignon est terminé !!!