



Fédération Française de Gymnastique

Fédération fondée

Le 28 septembre 1873,

Reconnue d'utilité publique

Comité Régional Provence Alpes Côte d'Azur

Affaire suivie par *Chrystel*

Comité Régional PACA de Gymnastique

B.P 4050 - 83 069 Toulon Cedex

Tel : 04-94-22-38-22 - Fax : 04-94-91-95-25

Mail : chrystel-paca@wanadoo.fr

Toulon, le 04/03/10

A

Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs

Les Présidents d'associations concernées GAM-GAF

Ref : CD COMP 110 / 09-10

Objet : **Compétition régionale par équipes -
GAM-GAF**

Madame, Monsieur le Président,

Nous avons l'honneur de vous informer que la Compétition Régionale PACA par équipes GAM/GAF se déroulera le :

Samedi 27 et Dimanche 28 Mars 2010 à Aix en Provence

Salle de Compétition : Complexe sportif du Val de l'Arc – Chemin des Infirmeries – 13 100 Aix en Provence

Salle d'échauffement : Complexe sportif de la Pioline – 35 Chemin Albert Guigou – 13 290 Aix le Milles

1) Droits d'engagements :

* Ils sont à régler **le jour de la compétition** : 15 € par équipe

2) Droits d'entrée:

* 4 € (gratuité pour tout licencié FF Gym)

3) Déroulement Technique:

* Vous trouverez ci-joint l'organigramme de la compétition et les horaires de la navette.

- Une navette sera à votre disposition pour vous rendre en salle d'échauffement. **A l'exception des 1^{ers} tours du Samedi matin et Dimanche matin : pour lesquels il n'y aura pas de navette et l'échauffement se fera directement sur le plateau de compétition.**

* *La navette est réservée en priorité pour les gymnastes, merci aux entraîneurs (si problème de places) de prendre leur disposition.*

- **Le Comité Régional PACA se réserve le droit de modifier l'organigramme en fonction des forfaits et d'en changer les horaires.**
- **ATTENTION !** : Règlements appliqués pour les entraîneurs GAF (voir Brochure Technique PACA 2009-2010 « secteur GAF » *page 10*)

4) Divers :

* Nous vous proposons quelques hôtels pour un éventuel hébergement.

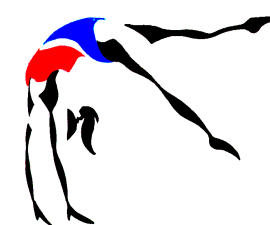
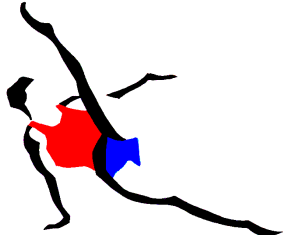
Croyez *Madame, Monsieur le Président*, à nos sincères salutations sportives.

Lucie CHYDZINSKI
Déléguée Technique Régionale

Compétition Régionale par équipes - GAM/GAF

les 27 et 28 Mars 2010 à Aix en Provence

Organigramme Général



SAMEDI 27 MARS 2010 - GAM/GAF

GAM

Horaires	SOL	ARCONS	ANNEAUX	SAUT	PARALL	FIXE
9h00 à 11h00	Fédéral Zone	Fédéral Zone	Fédéral Zone	Fédéral Zone	Fédéral Zone	

11h40 - PALMARES FEDERAL ZONE (GAM)

Horaires	SOL	ARCONS	ANNEAUX	SAUT	PARALL	FIXE
12h30 à 14h10	DC B/M	DC B/M	DC B/M/C	DC B/M/C		
14h10 à 15h40	DC Benj	DC Benj	DC Benj	DC Benj		

15h40 - PALMARES DC BENJ - BENJ/MIN - B/M/C (GAM) et DF (GAF)

GAF

Horaires	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	REPOS
9h00 à 10h30	DF	DF	DF	DF	DF
10h30 à 11h40	DF	DF	DF	DF	

Horaires	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
12h40 à 14h00	DF	DF	DF	DF
14h00 à 15h20	DF	DF	DF	DF

16h00 à 17h15 : Echauffement sur le plateau de compétition

Horaires	SOL	ARCONS	ANNEAUX	REPOS 1	SAUT	PARALL	FIXE	REPOS 2
17h25 à 21h00	DN	DN	DN	DN	DN	DN HC	DN HC	DN HC

21h10 - PALMARES DIVISION NATIONALE GAM/GAF

Horaires	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	REPOS
17h25 à 19h40	DN	DN	DN	DN	DN

DIMANCHE 28 MARS 2010 - GAF

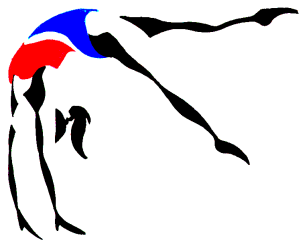
GAF

Horaires	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
10h10 à 11h00	DC Benj	DC Benj	DC Benj	
11h00 à 11h50	DC Benj	DC Benj	DC Benj	DC Benj

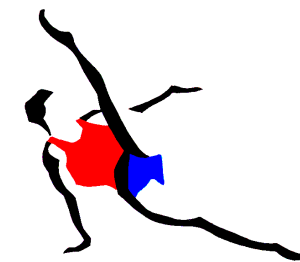
12h00 - PALMARES DC Benjamine

Horaires	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	REPOS
14h00 à 15h00	DC B/M	DC B/M	DC B/M	DC B/M	DC B/M
15h00 à 16h00	DC B/M	DC B/M	DC B/M	DC B/M	DC B/M

16h10 - PALMARES DC Benjamine/Minime



HORAIRES "NAVETTE"



SAMEDI 27 MARS 2010 - GAM/GAF

Rotation	Départ Navette pour salle d'échauffement *	Echauffement	Départ Navette pour salle de compétition	Compétition
<i>1er Tour - DF (GAF) et Fédéral Zone (GAM)</i>	<i>Echauffement sur le plateau de compétition de 7h50 à 8h50</i>			9h00
<i>2e Tour - DF (GAF)</i>	<i>RDV en salle d'échauffement</i>	8h55 à 9h55	10h00	10h30 (GAF)
<i>1er Tour - DC Benj (GAM) 3e Tour - DF (GAF)</i>	10h25	10h55 à 11h55	12h00	12h30 (GAM) 12h40 (GAF)
<i>2e Tour - DC (GAM) 4e Tour - DF (GAF)</i>	11h40	12h25 à 13h25	13h30	14h00 (GAF) 14h10 (GAM)

DIMANCHE 28 MARS 2010 - GAF

Rotation	Départ Navette pour salle d'échauffement *	Echauffement	Départ Navette pour salle de compétition	Compétition
<i>1er Tour - DC Benjamine</i>	<i>Echauffement sur le plateau de compétition de 9h00 à 10h00</i>			10h10
<i>2e Tour - DC Benjamine</i>	<i>RDV en salle d'échauffement</i>	9h25 à 10h25	10h30	11h00

<i>1er Tour - DC Benj/Minime</i>	11h55	12h25 à 13h25	13h30	14h00
<i>2e Tour - DC Benj/Minime</i>	12h55	13h25 à 14h25	14h30	15h00

* Le point de rendez-vous pour le départ à la salle d'échauffement se fera sur le parking de la salle de compétition

INFORMATIONS GENERALES

Hôtels proches du lieu de la compétition

Hôtel CAMPANILE

1 rue Jean Andréani, Pont de l'Arc
13100 Aix en Provence
Tel : 04 42 26 35 24
Fax : 04 42 26 25 47
E-mail : aix.labeauvalle@campanile.fr

Hôtel IBIS

Chemin des Infirmeries
13100 Aix en Provence
Tel : 04 42 27 98 20
Fax : 04 42 38 50 76

Hôtel NOVOTEL

Avenue Arc de Meyran
13100 Aix en Provence
Tel : 04 42 16 09 09
Fax : 04 42 26 00 09

La Bastide du ROY RENE

Résidence Hôtelière
31, avenue des Infirmeries
13100 Aix en Provence
Tel : 04 42 37 87 00

VILLAGES Hôtel

Avenue Arc de Meyran
13100 Aix en Provence
Tel : 04 42 93 56 16
Fax : 04 42 93 56 17

CONFORT INN Hôtel

115, rue Charles Duchesne
13100 Aix en Provence
Tel : 04 42 39 93 17
Fax : 04 42 39 93 36

PREMIERE CLASSE Hôtel

10, rue Lieutenant Paraye
ZI les Milles
13100 Aix en Provence
Tel : 08 92 70 72 03
Fax : 04 42 24 24 15
E-mail : aix@premiereclasse.fr

DIRECTIONS POUR ALLER A LA SALLE D'ECHAUFFEMENT

**Salle spécialisée de gymnastique
Complexe sportif de la PIOLINE
35 Chemin Albert Guigou
13290 AIX LES MILLES**

En venant de Marseille :

Par autoroute A51 : Prendre la sortie « les MILLES ». au rond point prendre à gauche direction Marignane, Aix TGV. Tout droit puis la voie rapide se mettre rapidement à droite pour la sortie vers la PIOLINE ASPTT , centre commercial (*attention aux véhicules arrivant rapidement à droite*).au rond point prendre la première à droite (fléchage), continuer tout droit jusqu'au magasin « DECATLHON » prendre la route à droite continuer tout droit, passer sous le pont, puis immédiatement à gauche vous êtes sur le parking

Par la RD9 (Vitrolles) : prendre la sortie n°1 vers la PIOLINE centre commercial, prendre la première route à droite ,(fléchage) prendre complètement à gauche dans le rond point (troisième route à droite) puis continuer tout droit jusqu'au pont, tout droit vous êtes sur le parking.

En venant des ALPES :

Par autoroute A51 : en bas de la longue descente prendre à droite la direction « les MILLES », Marignane. Sur la voie rapide se mettre rapidement à droite pour 1ere sortie à droite vers la PIOLINE ASPTT , (*attention aux véhicules arrivant rapidement à gauche*).au rond point prendre la première à droite, (fléchage) continuer tout droit jusqu'au magasin « DECATLHON », prendre la route à droite continuer tout droit, passer sous le pont, puis immédiatement à gauche vous êtes sur le parking

En venant de Nice-Côte d'azur :

Par autoroute A8 : après la sortie n°30, dans la montée rester sur la voie du milieu qui va vers Marseille (A51) en bas après la grande courbe prendre à droite la direction « les MILLES », Marignane. Sur la voie rapide se mettre rapidement à droite pour 1^{ère} sortie à droite vers la PIOLINE ASPTT , centre commercial (*attention aux véhicules arrivant rapidement à gauche*).au rond point prendre la première à droite,(fléchage) continuer tout droit jusqu'au magasin « DECATLHON », prendre la route à droite continuer tout droit, passer sous le pont, puis immédiatement à gauche vous êtes sur le parking.

En venant d'Avignon-Lyon :

Par autoroute A7-A8 : continuer sur l'autoroute jusqu'à la sortie n°30 (après le V VASARELY) puis deux possibilités

- 1- faire le tour du rond point vers Aix centre, (fléchage) au rond point suivant revenir sur ses pas prendre l'autoroute direction Lyon, Avignon puis suivre le même itinéraire que les gens venant de Nice Côte d'Azur.
- 2- dans le rond point , (fléchage) prendre la première à droite passé le pont prendre immédiatement à droite puis continuer tout droit passer les feux puis deux ronds points, arrivé au troisième rond point continuer tout droit sur, la voie rapide se mettre rapidement à droite pour 1ere sortie à droite vers la PIOLINE ASPTT , centre commercial (*attention aux véhicules arrivant rapidement à gauche*). Au rond point prendre la première à droite,(fléchage) continuer tout droit jusqu'au magasin « DECATLHON », prendre la route à droite continuer tout droit, passer sous le pont, puis immédiatement à gauche vous êtes sur le parking

DIRECTIONS POUR ALLER A LA SALLE DE COMPETITION

**Gymnase du Val de l'arc
Complexe sportif du val de l'arc
Chemin des Infirmeries
13100 AIX EN PROVENCE**

En venant de Marseille :

Par autoroute A51 : Continuer jusqu'au début de la montée vers les Alpes prendre à droite prendre la bretelle vers Toulon Nice (ne pas prendre Aix centre) puis rejoindre l'autoroute A8. Passer le viaduc direction Nice, Prendre la sortie n° 31 Aix, « les trois SAUTETS » jusqu'au rond point, (fléchage) prendre à l'extrême gauche, jusqu'au rond point suivant, prendre à l'extrême gauche et tout droit.

En venant des ALPES

Par autoroute A51 : Continuer jusqu'au milieu de la descente vers Marseille, prendre à droite prendre la bretelle vers Toulon Nice (ne pas prendre Aix centre, ni « Jas de BOUFFAN ») puis rejoindre l'autoroute A8.

Passer le viaduc direction Nice, Prendre la sortie n° 31 Aix, « les trois SAUTETS » jusqu'au rond point, (fléchage) prendre à l'extrême gauche, jusqu'au rond point suivant, prendre à l'extrême gauche et tout droit

En venant de Avignon-Lyon :

Par autoroute A7-A8 : Passer le viaduc direction Nice, Prendre la sortie n° 31 Aix, « les trois SAUTETS » jusqu'au rond point, (fléchage) prendre à l'extrême gauche, jusqu'au rond point suivant, prendre à l'extrême gauche et tout droit

En venant de Nice-Côte d'azur :

Par autoroute A8 : prendre la sortie n° 31 Aix, « les trois SAUTETS » jusqu'au rond point, (fléchage) prendre à l'extrême gauche, jusqu'au rond point suivant, prendre à l'extrême gauche et tout droit