

FINALE DE ZONE OUEST INDIVIDUELS GAF/GAM PACE – 25 et 26 mars 2017

INFORMATIONS CONCERNANT LE DEROULEMENT DES ECHAUFFEMENTS en complément des informations transmises dans le dossier d'accueil du club et sur organigrammes nominatifs

DEROULEMENT ET TIMING SALLE ECHAUFFEMENT SALLE SPECIALISEE POUR PLATEAU IROISE :

- Accès possible à la salle spécialisée 1h20 avant le début de compétition (les clubs doivent tenir compte et prévoir 5 à 15 minutes maxi d'avance ou retard comme mentionné sur planning)
- Prévoir Arrêt et départ pour salle de compétition 10 minutes avant horaire début compétition (acheminement liaison salle spécialisée /salle de compétition). **il est rappeler de prévoir chaussures + vêtement chaud pour transfert extérieur**
 - o *Exemple :*
 - *Début compétition : 8h30*
 - *Accès salle spé à 7h10*
 - *Départ de la salle spé à 8h20*

DEROULEMENT ET TIMING « ECHAUFFEMENT » SALLE PLATEAU « EMERAUDE » :

- Echauffement corporel 20 minutes avant début horaire compétition mis à jour selon organigramme nominatif en cours ! **(attention horaires modifiés et ajustés le 21/03)!** En salle de compétition sans utiliser agrès.
- 1 créneau d'échauffement corporel prévu en salle spécialisée le samedi matin de 10h15 à 10h35 et le dimanche matin de 10h15 à 10h35 (voir organigrammes)
- Ensuite 5 ' ou 6' maxi (selon groupes) à l'agrès.

**MERCI DE PRENDRE BONNE NOTE DE CES INFORMATIONS
AFIN D'ASSURER UN DEROULEMENT OPTIMAL POUR TOUS**

SPORTIVEMENT

LE DTZ