

# 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