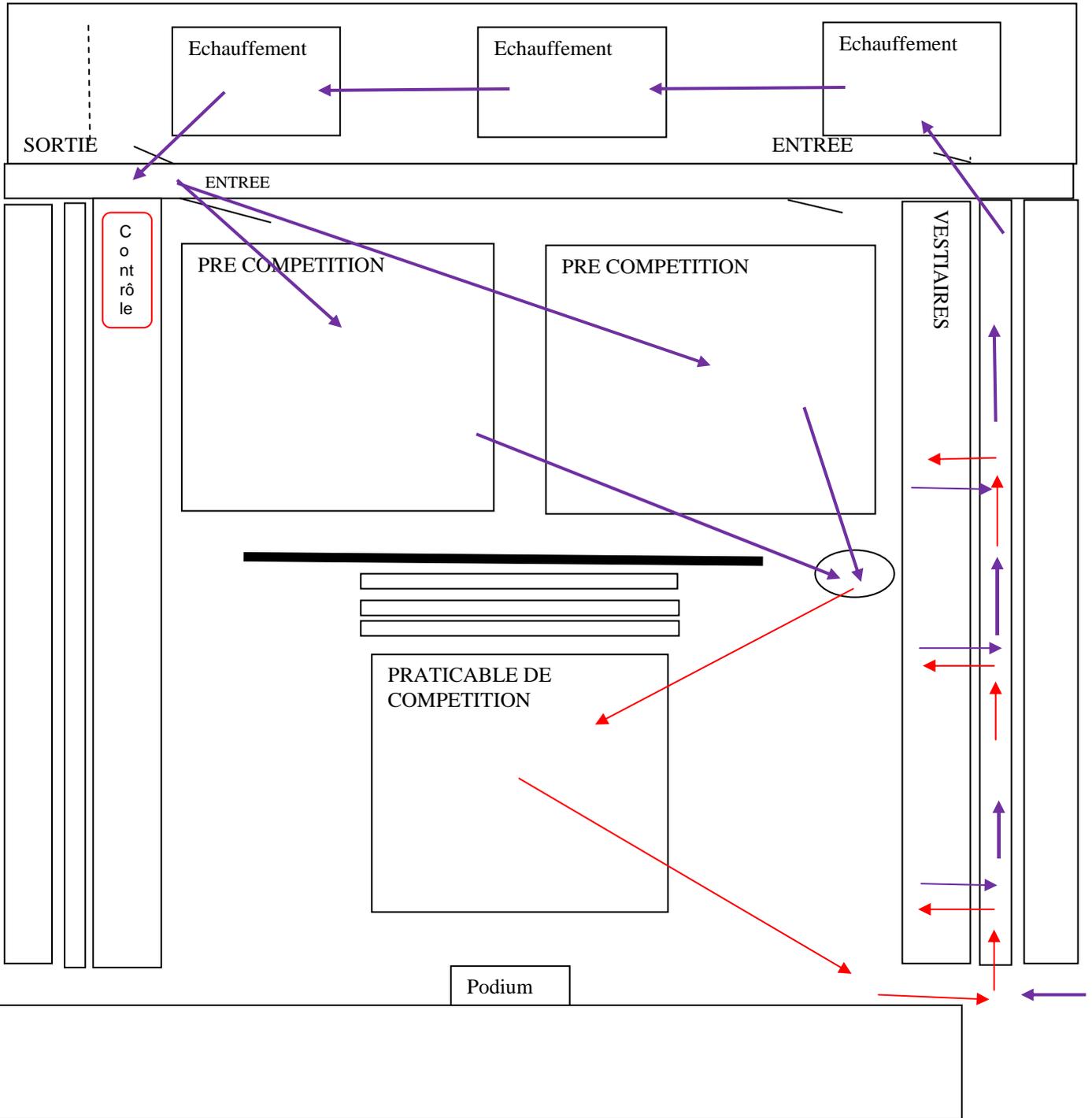
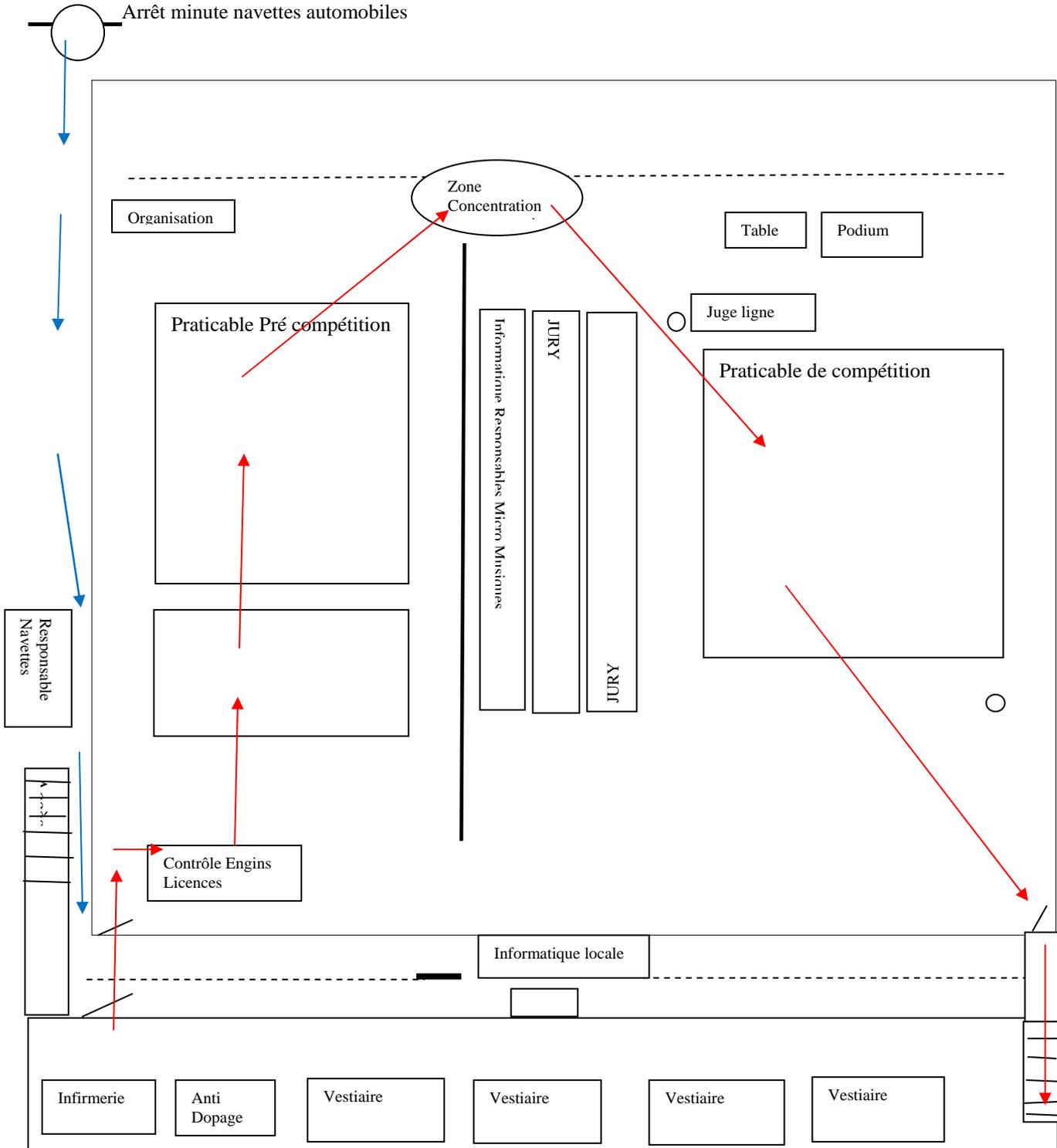


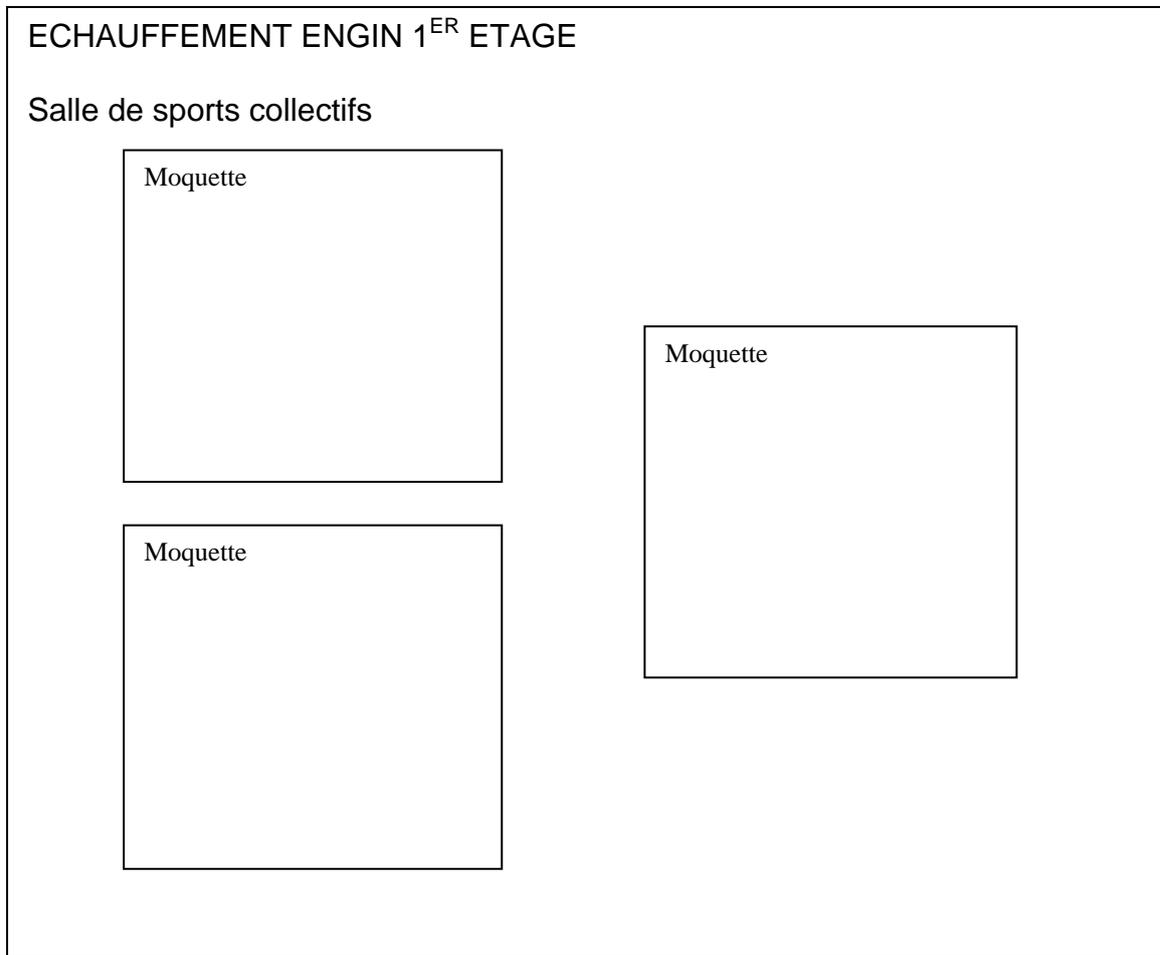
Localisation au Palais des sports



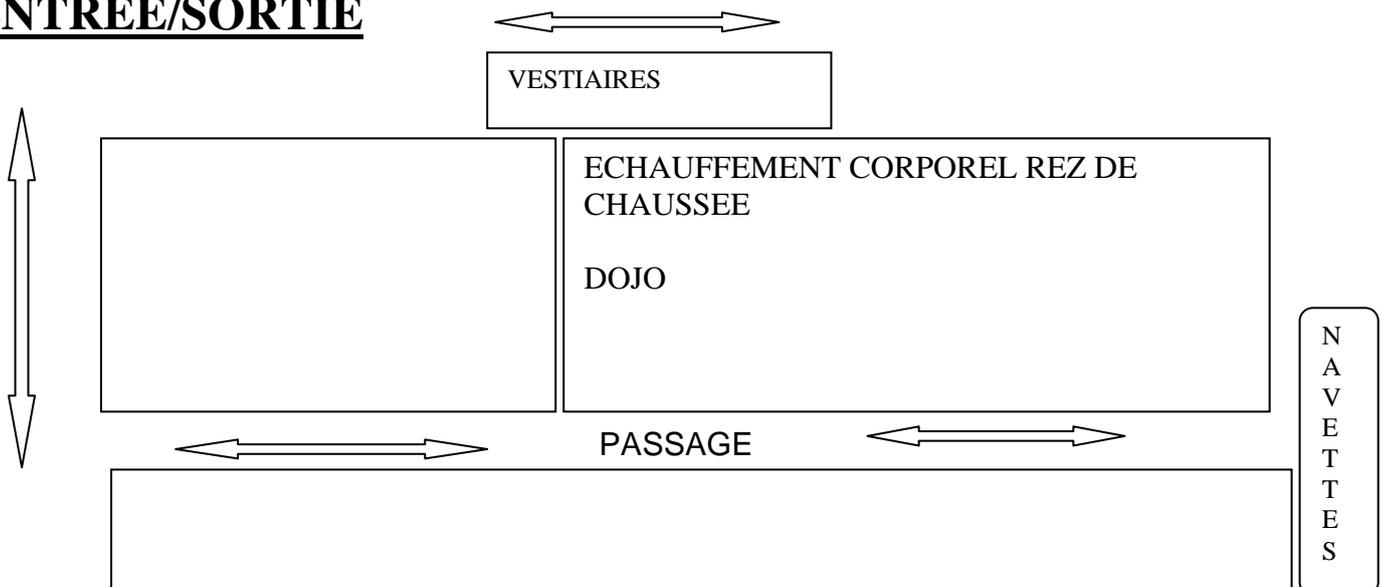
Localisation au Gymnase des Montboucons



Localisation au Gymnase de l'UPFR - Echauffement Montboucons



ENTREE/SORTIE



PALAIS DES SPORTS

DE L'ÉCHAUFFEMENT A LA COMPETITION

L'accès à la salle d'échauffement pour les entraîneurs se fera :

- En tenue de sport
- En chaussures de sport propres
- Munis de leur accréditation

A l'heure prévue dans le timing d'échauffement, les gymnastes rejoindront le Point
du Palais des sports. ①

C'est là que démarre le début du circuit minuté, avec le point ② accès aux vestiaires.

Puis chaque gymnaste se rendra à l'annexe point ③ pour l'échauffement corporel.

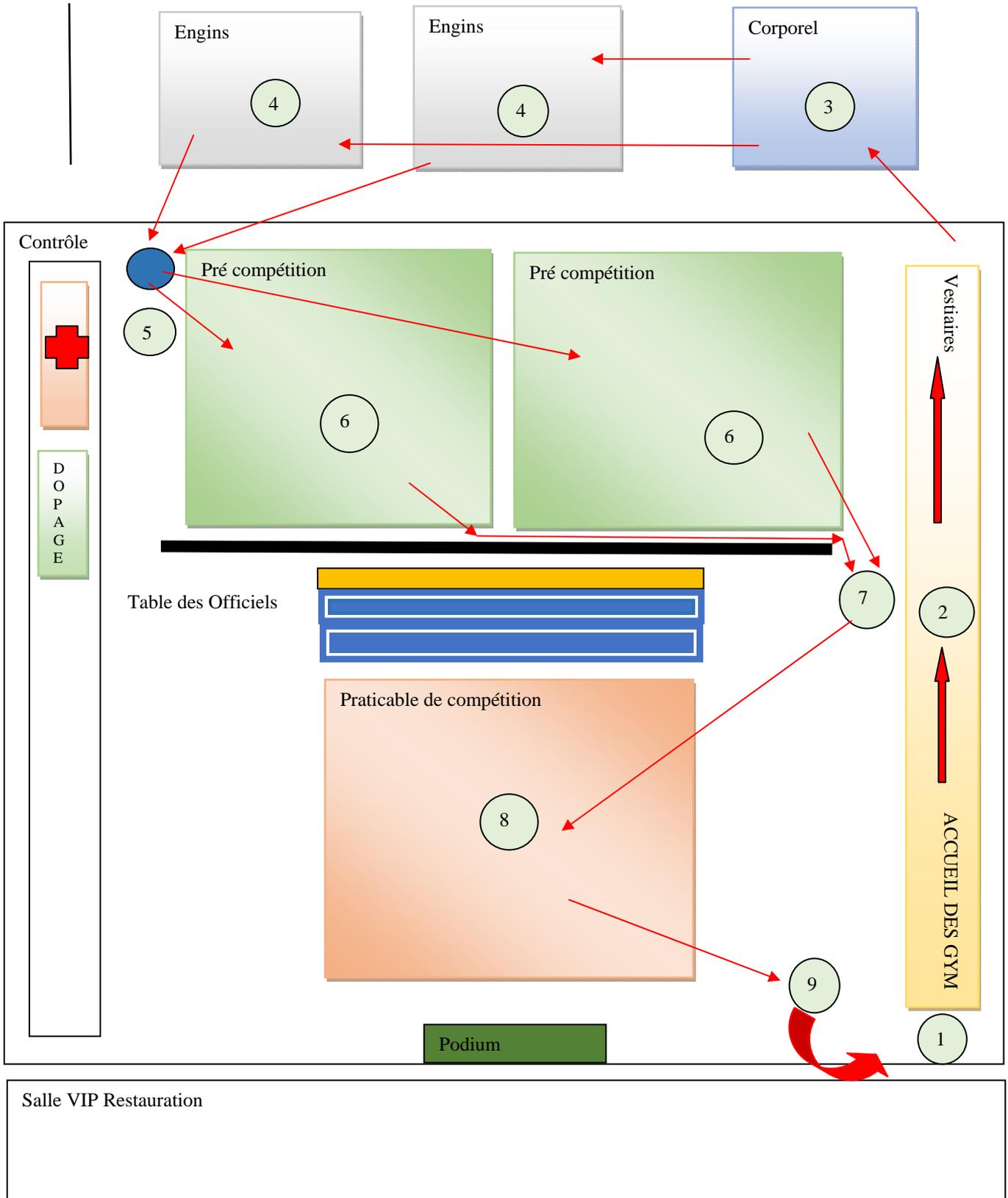
Ensuite passage par le point ④ pour l'échauffement engins.

A l'issue de cet échauffement, et conformément à la fiche horaire, les gymnastes iront au point ⑤ pour le contrôle des engins et des licences.

Passage ensuite par le point ⑥ praticable de pré compétition, avant de regagner le point ⑦ qui matérialise la zone de concentration.

Puis ce sera l'arrivée sur le praticable de compétition au point ⑧ et la sortie des gymnastes du plateau au point ⑨

Salle d'échauffement



GYMNASE DES MONTBOUCONS - GYMNASSE ECHAUFFEMENT UPFR

DE L'ECHAUFFEMENT A LA COMPETITION

L'accès à la salle d'échauffement pour les entraîneurs se fera :

- ✓ En tenue de sport
- ✓ En chaussures de sport propres
- ✓ Munis de leur accréditation

A l'heure prévue dans le timing d'échauffement, les gymnastes rejoindront le gymnase des Montboucons au point **1** afin de prendre les navettes prévues par le COL pour se rendre au gymnase d'échauffement situé à

l'UPFR STAPS

Puis chaque gymnaste se présentera dès son arrivée au gymnase de l'UPFR au point **2**

Le début du circuit minuté commencera avec l'accès aux vestiaires au point **3**

Puis chaque gymnaste se rendra au point **4** pour l'échauffement corporel.

Ensuite passage par le point **5** pour l'échauffement engins.

Puis chaque gymnaste se présentera à nouveau au point **2** selon l'horaire prévu par le timing d'échauffement pour reprendre les navettes et retourner au gymnase des Montboucons.

Les gymnastes seront déposées au gymnase des Montboucons au point **1** et se présenteront dès leur arrivée au point **6**

Avant de se rendre sur l'aire de compétition les gymnastes passeront par les vestiaires **7**

Le circuit dans l'aire de compétition commencera par le contrôle des licences et des engins au point **8** puis par la zone de pré-compétition au point **9**

Ensuite passage par le praticable précompétitif **10** suivi par la zone de concentration située au point **11**

Puis ce sera l'arrivée sur le praticable de compétition au point **12** et la sortie des gymnastes du plateau de compétition se fera par le point **13**

Passage aux vestiaires **7** pour ensuite remonter dans les gradins par les escaliers

matérialisés par le point **1**

Plan du circuit avec les différentes étapes

