

Livret d'Accueil



MOT DE LA PRESIDENTE et rappel de quelques règles.

L'ensemble des membres de Quimper GR est heureux de vous accueillir pour le regroupement individuel GR 2019.

Environ 350 gymnastes et 14 « coupe formation » et autant d'accompagnateurs et spectateurs seront présents sur l'ensemble du week-end.

- **Les tests physiques** des CF 4 auront lieu dans une salle à quelques centaines de mètres de la salle principale. Le transport à la charge du col s'effectuera en minibus. Les gymnastes pourront être accompagnées de leur entraîneur. Les parents ne sont pas autorisés à assister aux tests.
- **Les accès à la salle de compétition** seront comme toujours règlementés. Seules les personnes disposant de badges pourront accéder aux espaces de compétition. Cette année, les badges des juges, chefs de délégation et entraîneurs seront nominatifs.

Il sera aussi rappelé régulièrement qu'il est interdit de rester regarder les passages contre les **barrières en bois** derrière la table des juges. Cet espace doit rester un couloir de circulation fluide.

- **Parkings et stationnements** : il est mis à votre disposition différents parkings (cf. livret Page 6). Afin de laisser toutes les places pour les visiteurs, nous avons réservé un parking pour les bénévoles, officiels et les parents de QUIMPER GR. Son accès sera règlementé. Si vous venez en car, merci de nous le préciser afin que nous réservions un espace dédié.
- **La restauration**, des frites, sandwiches, et autres petites douceurs seront à la vente. Pour permettre au Col d'anticiper au mieux les commandes et de vous assurer un service rapide, il vous est possible de réaliser des pré-commandes pour des paniers repas (CF ANNEXE 3 page 18 du livret)
- **Flash MOB de QUIMPER GR**. Lors de certains palmarès, nous vous ferons participer au nouveau flash mob. Vous pouvez en retrouver la vidéo sur le site internet de **quimper gr en Finistère** ou sur le site **Facebook du club**. Entraînez-vous !!!!!.
- **Hermigym** sera présent sur la compétition et vous proposera à la fin des passages une photo souvenir.
- Suivez l'actualité des compétitions sur notre site Instagram et Facebook. =>**Quimpergr29**

Les bénévoles du COL de Quimper GR seront là pour vous accueillir dès vendredi soir de 18H30 à 22 h pour les premières délégations.

Durant le week-end vous pourrez les reconnaître grâce à leur T SHIRT.

Nous vous réservons quelques surprises durant le week-end. Nous avons hâte de vous les présenter.

A très bientôt.

Pour le COL De QUIMPER GR **Valérie BOTHOREL**



PLAN DU DOSSIER D'ACCUEIL

Mot de la présidente	Page 2
Coordonnées utiles	Page 3
L'accès à la salle	Page 4
Plan des salles	Page 5
Plan des parkings	Page 6
Hôtels à Quimper	Page 7
Restaurants à Quimper	Page 8
organisation technique	Page 9
Installation pour la compétition	Pages 10
Pour une organisation réussie	Pages 11, 12
Point restauration	Page 13
Organigramme de la compétition	Page 14
Nos partenaires	Page 15
Annexe 1 : Engagements badges	Page 16
Annexe 2 : Ouverture de compte «buvette»	Page 17
Annexe 3 : précommande paniers repas et goûter	Page 18

Quelques coordonnées utiles...

Pour le C.O.L.

Valérie BOUTHOREL 06 62 34 20 46 quimpergrvbothorel@gmail.com

Responsable Accueil des Délégations

Sophie GUILLOU quimpergr29@gmail.com

Pour la compétition

Catherine L'HER cathlher@hotmail.com

Benoît BAGUELIN baguelin.ffgym@wanadoo.fr



L'ACCES A LA SALLE

Halle des Sports de Penhars : 1 rue de Kerlan Vian - 29000 QUIMPER

Coordonnées G.P.S : **Latitude: N 47°59'32.6"** **Longitude: W 4°7'32.7"**

Arrivée par le train : La gare de Quimper est à 2.5 km de la Halle des sports de Penhars

Arrivée par l'avion : Aéroport de Quimper Cornouaille à 10 km de la Halle des sports de Penhars

Arrivée par les grands axes routiers.....

➔ En provenance de **Brest, Lannion**,... vous arrivez par la voie express **N165**.

Prendre la sortie Quimper Nord (Contournement Nord Ouest de Quimper)

Direction Aéroport- Rouler 8 km- Sortie Zone de Kernevez (Renault)

Au 2^{ème} rond point, prendre 1^{ère} à droite direction Penhars

Au feu tricolore (mairie annexe) prendre à gauche

La salle est en bas de la rue près de la piscine. 

➔ En provenance de **Lorient, Vannes, Rennes**... vous arrivez par la voie express **N165**

Au premier rond-point prendre Quimper (**N365**/4voies)

Au deuxième rond point (Toyota-Bureau Vallée) prendre Quimper centre ville.

Au troisième rond point (Mc Do) prendre direction Penhars.

Au niveau de Carrefour, prendre la sortie en direction de Penhars (**D785**)

Au quatrième rond point prendre la direction Penhars (deuxième sortie).

Aller jusqu'au bout de la 4 voies et la salle est en bas de la rue près de la piscine. 

➔ En provenance de **St Brieu**c, ... vous arrivez par la voie **D15** (face à la laiterie Entremont)

Au premier rond-point prendre Quimper Centre ville (passer sur la voie ferrée)

Au deuxième rond-point, prendre la sortie Aéroport- Pont l'Abbé...

Au troisième rond-point (près des terrains de foot)) prendre la deuxième à droite.

Rester à droite

Au quatrième rond-point (Mc Do) prendre direction Pont l'Abbé, Aéroport, ...

Au niveau de Carrefour, prendre la sortie en direction de Penhars (**D785**), Aéroport,...

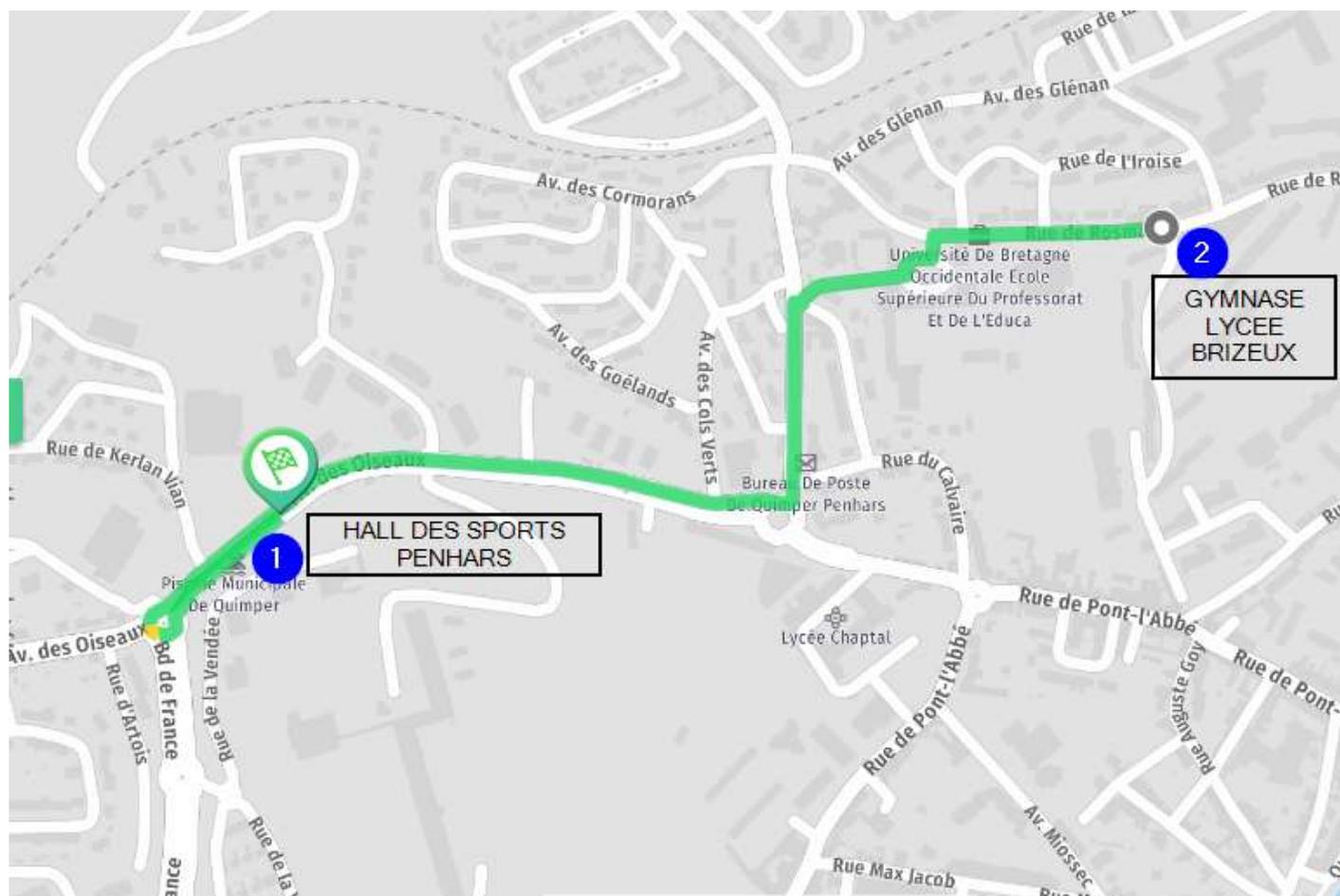
Au cinquième rond point prendre la direction Penhars (deuxième sortie).

Aller jusqu'au bout de la 4 voies et la salle est en bas de la rue près de la piscine. 

NB : Pour faciliter l'accès à la salle, un **fléchage jaune** est prévu à l'arrivée des grands axes routiers.



Plan des salles



Parcours des CF4 :

Les gymnastes et entraîneurs quitteront la Halle des sports de Penhars en minibus (chauffeurs du C.O.L).

Elles se rendront à la salle de Brizeux pour leur test physique.

Rendez-vous près de l'accueil



Plan des parkings



3 parkings se trouvent à proximité de la salle :

- Devant la Halle des Sports
- Devant la piscine (50m de la Halle des Sports)
- en haut de la rue d'Artois

Important : Pour des raisons de sécurité, d'une part ; et de quiétude pour les riverains, d'autre part ; il est interdit de stationner dans la rue de Kerlan Vian.

(Arrêté Municipal du 02/10/2019)



Quelques hôtels de QUIMPER

Hôtel Océania

17 rue du Poher
29000 QUIMPER
02 98 90 46 26

<http://www.oceaniahotels.com/hotel-escale-oceania-quimper>

Attention : hôtel Océania à côté du magasin Carrefour (pas celui du centre-ville)



Tarif partenariat :

59€ la chambre confort
pour 1 ou 2 personnes petit
déjeuner offert avec le code
Quimper GR 29

- **Hôtel IBIS –NORD-**

1 bis r Gustave Eiffel Quimper Nord 29000 Quimper
02 98 90 53 80



- **Hôtel Grill Campanile**

1 avenue Georges Pompidou 29000 Quimper
02 98 53 34 44

- **Nuit d'hôtel**

6 all Pierre Jolivet 29000 Quimper
02 98 10 12 55

- **Hôtel Première Classe**

2 allée Louis Jouvét 29000 Quimper
N° à tarif special: 02 98 53 07 16

- **Hôtel TGV**

4, Rue Concarneau 29000 Quimper
Tél-fax: 02 98 90 54 00

- **B&B Hôtel**

Quimper Sud 131 route de Bénodet 29000 Quimper
N° à tarif spécial : 08 92 78 80 85
Fax : 02 98 90 95 98

- **Hôtel Le Derby**

13 av Gare 29000 Quimper
02 98 52 06 91
Fax : 02 98 53 39 04

Cet hôtel vous propose la **chambre**
aux Tarifs IBIS SPORTS



GYMNOVA

Allianz (li)

Crédit Mutuel

MORSAU

errea

RMC
INFO TALKIE SPORTS

Quelques restaurants de Quimper

Table de Marie

12 Avenue Georges Pompidou, 29000 Quimper

02 98 90 22 43

Restau à Vins (1 km de la salle)

3 place Styvel 29000 Quimper

02 98 52 15 52

La Taverne des Halles (centre-ville parking à proximité)

Les halles St François 14 quai Steir 29000 Quimper

02 98 95 30 05

Buffalo Grill (4 km de la salle)

3 allée Louis Jouvét 29000 Quimper

02 98 53 30 00

RESTAURATION RAPIDE – SNACK

MC Donald's (2,5km de la salle)

129 route de Bénodet 29000 Quimper

Snack Géant (3km de la salle)

Route de Bénodet 29000 Quimper

Snack Carrefour (2.5 km de la salle)

Kerdrézec 29000 Quimper

Burger King (3km de la salle)

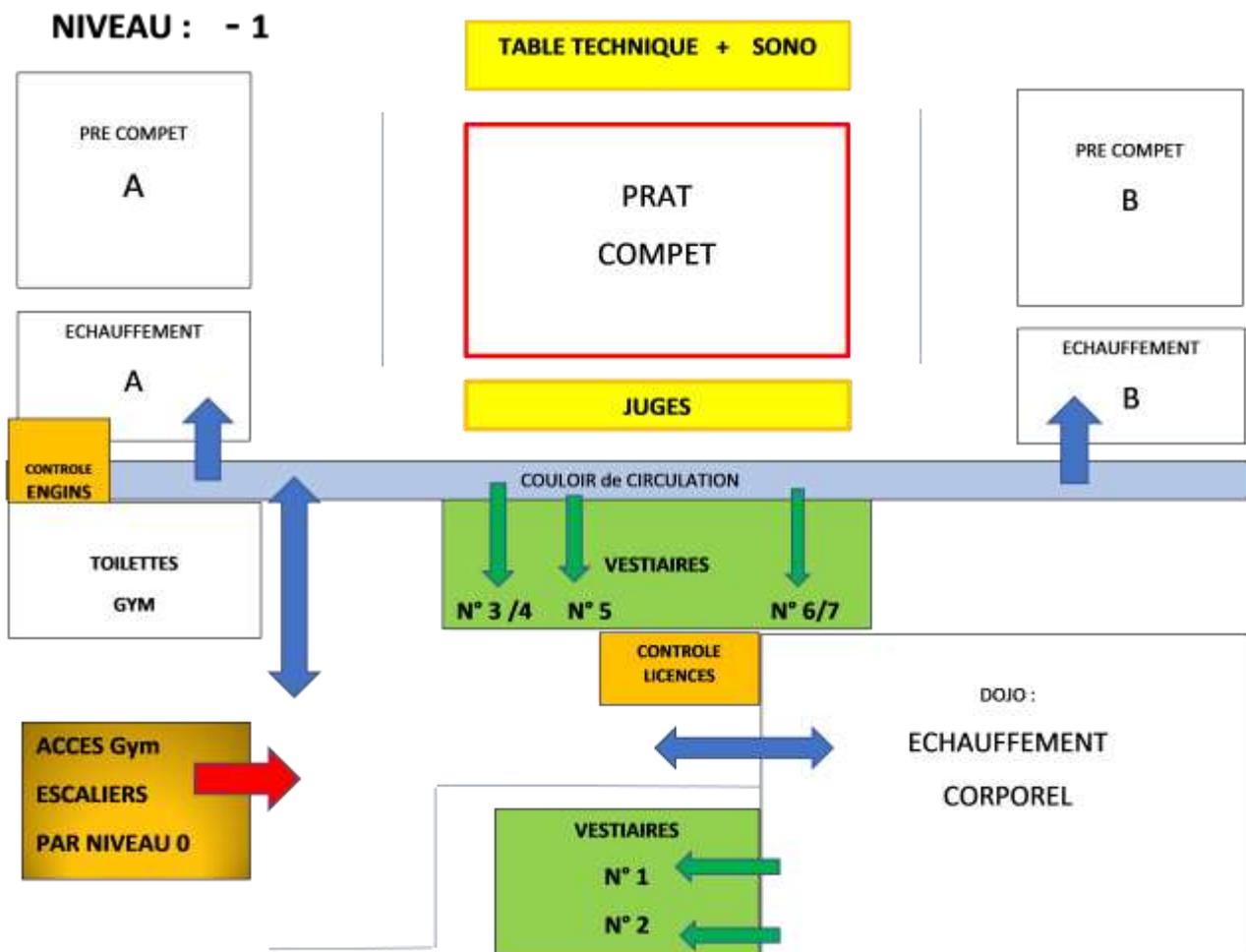
Route de Bénodet 29000 Quimper

KFC (2,7km de la salle)

149 route de Brest 29000 Quimper



Organisation technique...



Pour une organisation réussie...

1/ L'accueil des délégations (responsable, entraîneur(s), juge(s) et gymnastes) se fera **à l'entrée de la halle des sports**.

Vous pourrez retirer les badges utiles pour vos déambulations dans l'enceinte et pour toute la durée de la compétition. Ceux-ci seront remis contre une caution de **1€ par badge** qui vous sera rendue lors du retour complet du nombre de badges prêtés.

Cette caution est à déposer avec les engagements de vos équipes, à votre arrivée sur le site, à l'accueil des délégations. (**Voir fiche annexe 1**)

Dès le vendredi 13 décembre à partir de 20h00 jusqu'à 22h00 (accès dans le hall de la salle)

2/ Merci de nous envoyer le nombre **et les noms** de gymnastes, entraîneurs, juges et préciser si 1 chef de délégation sera présent (**voir fiche annexe 1**) **les accréditations seront nominatives pour les juges, entraîneurs et chef de délégation.**

ACCREDITATIONS : personnes ayant droit à une accréditation

- Gymnastes qualifiés
- Noms des entraîneurs Entraîneur(e)s
- Noms des Juges
- Nom du Chef de délégation
- Photographe (demander au club organisateur)

3/ L'accès aux salles d'échauffement est strictement réservé aux entraîneurs et gymnastes munis de badges adaptés.

Dans toutes les salles, le port de chaussures et tenue de sport est obligatoire.

Il est interdit de rester contre les barrières en bois situées derrière les tables de juges. Cet espace est dédié à la circulation pour des raisons de sécurité.

Rappel : Afin de permettre à la compétition de se dérouler dans de bonnes dispositions, il est rappelé aux délégations que chacun doit garder une attitude de respect des règlements, des autres concurrentes, des décisions des juges et des bénévoles du club organisateur.

-Musiques : pour cette compétition, les musiques sont à télécharger sur DJ Gym.

Toutefois, nous vous demandons de prévoir **obligatoirement** le jour de la compétition une clé USB avec l'ensemble de vos musiques au format MP3.

-Contrôles : le contrôle des engins sera effectué à l'entrée de la zone pré compétition.

Les licences et les certificats médicaux des gymnastes feront l'objet de contrôles.

L'absence de photo sur la licence et le non-respect du poids et mesures des engins, seront soumis à pénalité

-Protocole palmarès : Pour le palmarès, les gymnastes et remplaçant(e) doivent se présenter en justaucorps. (Ou veste du club exceptionnellement.)



-Palmarès : le palmarès complet de la compétition sera disponible sur le site FFGym à l'issue du weekend.

-Antidopage : un point antidopage est prévu dans un local dédié : infirmerie

Vestiaires

Les vestiaires sont répartis dans l'enceinte de la Halle des Sports.

Leur attribution sera affichée à l'accueil des délégations et sur les portes des vestiaires ; un fléchage pour les rejoindre sera réalisé.

Les vestiaires seront utilisés par plusieurs clubs, merci de respecter la promiscuité.

 **Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de dégradation de matériel, durant la compétition.**

Pour les spectateurs :

Toute personne, autre que celles citées dans la liste des accréditations, devra s'acquitter du droit d'entrée :

Moyens de paiement: chèques, espèces

	1 journée	2 journées
Entrée	5€	8€
Licencié FFGym (*)	3€	6€
Moins de 12 ans Sur présentation de justificatif	Gratuit	Gratuit

(*) Sur présentation de la licence FFGym 2019/2020 avec photo ou pièce d'identité

CARTE BUVETTE :

Nous avons mis en place des cartes- buvettes de 5€ et 10€.

Elles seront en vente près de la caisse des entrées.

Elles sont valables jusqu'à la fin de la compétition. Remboursement possible si non utilisée en totalité.

PROGRAMME : Pour vous faciliter le suivi de la compétition, un programme vous sera remis à l'entrée de la salle de compétition



Point restauration



Quimper GR vous propose une petite restauration (salée et sucrée) comprenant :

Sandwichs, frites, chips

Crêpes, gaufres, viennoiseries, gâteaux

Bonbons, barres chocolatées, fruits et compotes

Boissons chaudes : thé, café

Boissons froides : jus d'orange, Ice- tea, eau, coca- cola, bière pression, cidre.



Les clubs peuvent ouvrir un compte- buvette (**voir annexe 2**). Un chèque de caution de 100€ est demandé à l'ouverture du compte. Il vous sera restitué au paiement de la facture réelle.

- Pré commande possible et souhaitée si beaucoup de paniers à prévoir :
(**annexe 3**)
Paniers- repas (5€): sandwich + chips + fruit + eau (50cl)



Organigramme de la compétition...



**ORGANIGRAMME GENERAL PREVISIONNEL ETAPE
« REGROUPEMENT » des individuelles GR
14 et 15 décembre 2019 - QUIMPER**

SAMEDI 14/12/2019			DIMANCHE 15/12/2019		
8h-9h	Réunion de juges		8h-9h	Réunion de juges	
9h15-12h	Perf 7-9 (5) Nat 10-11 (10) Nat C 10-11 (6) Reg 10-11 (15)	Fed 10-11 (22)	9h15-11h15	Fed 12-13 (28)	Fed 16-17 (25)
12h15-13h	Palmarès et pause		11h30-12h30	Palmarès et pause	
	<i>Test Nat 10-11 et CF4</i>		12h45-14h40	Fed 18+ (26)	Nat C 14-15 (25)
13h30-15h45	Reg 14-15 (15) Reg 16+ (16)	Fed 14-15 (25)	15h-17h15	Nat C 16-17 (21) Nat B 14-15 (9)	Nat C 18+ (19)
16h	Palmarès		17h30	Palmarès	
16h35-19h	Nat B 12-13 (14) Nat C 12-13 (17)	Reg 12-13 (15)			
19h15-20h55	Nat B 16-17 (7) Nat B 18+ (7) Nat A 12-13 (5) Nat A 14-15 (1) Nat A 16-17 (1) Nat A 18+ (1)				
21h	Palmarès				

Attention : En fonction du déroulement de la compétition, le début de chaque rotation est susceptible d'être avancé ou retardé de 10 minutes. Veuillez consulter le site internet du comité de Bretagne pour d'éventuelles



Mise à jour des horaires.

NOS PARTENAIRES

QUIMPER G.R. EN FINISTERE remercie tous ses partenaires

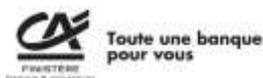
La Ville de Quimper



Nos partenaires Presse

Le Quotidien Ouest France
Le Quotidien Le Télégramme
Côté Quimper
NewsOuest.fr

Nos partenaires permanents :





Annexe 1 : Fiche d'accréditation (badges)

A retourner impérativement pour le 05 décembre par mail à...

QUIMPER GR EN FINISTERE - Sophie GUILLOU sur : quimpergr29@gmail.com

Si par courrier changement adresse : 1 allée monseigneur Jean- René Calloc'h 29000 Quimper

Nom du club : Code FFG : / /

Nom Correspondant :

Adresse:

Code postal : Ville :

Tél : Email : @

GYMNASTES						
Nombre						
JUGES						
N° Licence	NOM - Prénom			Nombre		
ENTRAINEURS						
N° Licence	NOM - Prénom			Nombre		
CHEF DE DELEGATION						
N° Licence	NOM - Prénom					

TOTAL Badges

Chèque à l'ordre de : Quimper Gr Chèque n° :

Banque :





Annexe 2 : ouverte compte buvette

A retourner impérativement pour le 11 décembre par mail à...

QUIMPER GR EN FINISTERE - Sophie Guillou sur : quimpergr29@gmail.com

Si par courrier changement adresse : 1 allée monseigneur Jean- René Calloc'h 29000 Quimper

Nom du club : Code FFG : / /

Nom Correspondant :

Adresse:

Code postal :

Ville :

Tél :

Email :

@

Souhaite ouvrir un compte buvette-restauration lors de la compétition :

Regroupement individuelles – 1/2 finale championnat de France

Les 14 et 15 décembre 2019

NOM & PRENOM	Qualité (juge, Entraîneur, etc..)

Un chèque de caution de 100€ est demandé pour l'ouverture d'un compte "buvette".



GYMNOVA

Allianz

Crédit Mutuel

MORSAU

errea

RMC



Annexe 3 : Précommande de paniers

A retourner impérativement pour le 11 décembre par mail à...

QUIMPER GR EN FINISTÈRE - Sophie GUILLOU sur : quimpergr29@gmail.com

Si par courrier changement adresse : 1 allée monseigneur Jean- René Calloc'h 29000 Quimper

Nom du club : _____ **Code FFG :** / /

Nom Correspondant : _____

Adresse: _____

Code postal : _____ **Ville :** _____

Tél : _____ **Email :** _____ @ _____

Panier repas : 5€
1 sandwich (jambon ou poulet ou fromage)
1 paquet de chips
1 fruit
1 bouteille d'eau (50cl)

La précommande ne sera prise en compte uniquement s'il y a un compte buvette ouvert (voir annexe 2)

	Nombre paniers repas	Quantité jambon	Quantité poulet	Quantité fromage
Samedi midi				
Samedi après- midi				
Samedi soir				
Dimanche midi				
Dimanche après- midi				
Dimanche soir				



GYMNOVA

Allianz (li)

Crédit Mutuel

MORSAU

errea

RMC
INFO TALK SPORTS