



# 1<sup>er</sup> Festival GOLDEN AGE 2008

Du 16 au 21 novembre à Maspalomas, Grande Canarie, Espagne

## DOSSIER DE PRESENTATION

Ce festival de gymnastique pour tous est organisé sous l'égide de l'Union Européenne de Gymnastique (UEG).

Il s'adresse aux adultes de 50 ans et plus, licenciés des fédérations membres de l'UEG.

Un festival test avait été organisé à Maspalomas en novembre 2005, auquel un groupes de 48 français avait participé (cf. Gymnaste n°283 – avril 2006 et site Internet de la FFG [www.ffgym.com](http://www.ffgym.com), rubrique Gym Senior).

Ce festival test avait réuni 1 300 participants issus de 16 pays européens.

Au-delà de la pratique de la gymnastique, des activités culturelles et folkloriques sont également proposées aux participants.

### Conditions générales de participation

- Etre licencié(e) à la Fédération Française de Gymnastique pour la saison 2008/2009
- Avoir 50 ans et plus
- Constituer un groupe de 6 personnes minimum
- S'inscrire via la Fédération Française de Gymnastique

### Modalités d'inscription

- o Date limite de préinscription : 15 mars 2008. Un acompte de 10% des coûts de participation et d'hébergement est demandé à la préinscription.
- o Date limite d'inscription : 15 Juillet 2008. A cette date, vous devrez être en mesure de fournir la liste exacte et définitive des participants.

### Les coûts de participation

Ils comprennent :

- La carte de participation :
  - o 70€/personne pour les participants hébergés dans les hôtels et les bungalows proposés par le COL
  - o 85€/personne pour les participants non hébergés dans les hôtels et les bungalows proposés par le COL

Elle inclut :

- l'entrée à toutes les activités proposées durant le festival
  - l'entrée aux cérémonies d'ouverture et de clôture
  - le transport local entre les sites d'hébergements et d'activités
- L'hébergement (voir ci-dessous)
  - Le droit fédéral d'engagement : 15€
  - La tenue officielle fédérale : 100€
    - 1 survêtement France
    - 1 tee-shirt
    - 1 vêtement de pluie
    - 1 casquette
    - 1 sac à dos

## Hébergement

Les participants sont hébergés soit en hôtel soit en bungalows.

L'hôtel officiel est le Beverly Park ; il s'agit d'un hôtel \*\*\*, situé sur la plage "Paya del Inglés".

Les bungalows officiels sont les Bungalow Maspalomas Oasis.

Les sites d'hébergement sont tous situés à proximité, à pied, des principaux sites du festival.

Il sera possible de réserver une nuit additionnelle avant et/ou après le festival. Le tarif sera communiqué dans le prochain bulletin d'information.

Du fait d'un nombre limité de places, les réservations au COL seront prises en compte par ordre d'arrivée. Conséquemment, nous vous demandons de faire la réservation de l'hébergement en même temps que la préinscription soit **le 15 mars 2008**

Les tarifs en hôtel sont les suivants :

<b>Hébergement à l'hôtel Beverly Park ****</b>		
<b>Type</b>	<b>Coût / pers / nuit en demi-pension</b>	<b>Coût / pers / nuit en pension complète</b>
<b>H3 : chambre double et un lit supplémentaire</b>	27€	35€
<b>H2 : chambre double</b>	31€	39€
<b>H1 : chambre individuelle</b>	41€	49€

Les tarifs en bungalows sont les suivants :

<b>Hébergement en bungalows Maspalomas Oasis</b>	
<b>Type</b>	<b>Coût / pers / nuit en pension complète</b>
<b>B4 : 4 lits</b>	30€
<b>B3 : 3 lits</b>	35€
<b>B2 : 2 lits</b>	40€

## **Restauration**

Les petits-déjeuners et les dîners seront servis du dimanche 16 (dîner) au samedi 22 novembre (petit-déjeuner).

Les horaires de repas pour les personnes ayant choisi les hébergements officiels sont les suivants :

Petit-déjeuner (buffet) : de 7h à 10h  
Déjeuner (buffet) : de 13h à 14h30  
Dîner (buffet) : de 18h30 à 21h15

## **Transport**

Le transport des groupes jusqu'à Gran Canaria est laissé à l'initiative des groupes. Nous vous recommandons de réserver votre vol longtemps à l'avance et de prendre une assurance annulation ou de prendre contact avec le COL qui pourra vous conseiller utilement.

Des navettes seront organisées depuis l'aéroport, situé à environ 25 km des principaux sites du Festival.

Un aller et retour aéroport/lieu d'hébergement/aéroport coûtera 12€ par personne.

Les horaires d'arrivée et de départ devront être communiqués par les groupes lors de l'inscription finale.

Pendant toute la durée du festival, les participants pourront utiliser gratuitement le transport local à Maspalomas.

## Les activités

<b>PROGRAMME GENERAL</b>				
Jour	Date	Horaire	Activité	Lieu
<b>Samedi</b>	15.11.2008		Arrivée des participants	
<b>Dimanche</b>	16.11.2008	17h	Réunion avec les chefs de groupe	Hôtel Beverly Park
		20h	Préparation de la parade	Rue Avda EEUU
		20h30	Départ de la parade	Rue Avda EEUU
		21h	Cérémonie d'ouverture	Centre commercial Yumbo
<b>Lundi</b>	17.11.2008	9h-10h45	Atelier A	Polideportivo San Fernando
		11h15-13h	Atelier B	Polideportivo San Fernando
		Après-midi	Activités culturelles / Excursions / Marche sur la plage	
		20h	Productions de groupe	Plaza de Maspalomas
		20h	Productions de groupe	Parc San Fernando
		20h	Productions de groupe	Centre commercial Yumbo
<b>Mardi</b>	18.11.2008	9h-10h45	Atelier A	Polideportivo San Fernando
		11h15-13h	Atelier B	Polideportivo San Fernando
		Après-midi	Activités culturelles / Excursions / Marche sur la plage	
		20h	Productions de groupe	Plaza de Maspalomas
		20h	Productions de groupe	Parc San Fernando
		20h	Productions de groupe	Centre commercial Yumbo
<b>Mercredi</b>	19.11.2008	9h-10h45	Atelier A	Polideportivo San Fernando
		11h15-13h	Atelier B	Polideportivo San Fernando
		Après-midi	Activités culturelles / Excursions / Marche sur la plage	
		20h	Productions de groupe	Plaza de Maspalomas
		20h	Productions de groupe	Parc San Fernando
		20h	Productions de groupe	Centre commercial Yumbo
<b>Jeudi</b>	20.11.2008	9h-10h45	Atelier A	Polideportivo San Fernando
		11h15-13h	Atelier B	Polideportivo San Fernando
		17h30	Répétition du Gala	Centre commercial Yumbo
			Gala	Centre commercial Yumbo
<b>Vendredi</b>	21.11.2008	9h-10h45	Atelier A	Polideportivo San Fernando
		11h15-13h	Atelier B	Polideportivo San Fernando
		17h30	Répétition de la cérémonie de clôture	Centre commercial Yumbo
		20h	Cérémonie de clôture	Centre commercial Yumbo
		22h	Soirée de départ	Centre commercial Yumbo
<b>Samedi</b>	22.11.2008		Départ des participants	

- La cérémonie d'ouverture

- 20h-21h : Défilé des délégations dans le centre-ville jusqu'au "Centro Comercial Yumbo" (1.5km)
- 21h-22h : Cérémonie d'ouverture
- 22h-minuit : Concert

- Les productions de groupe

Chaque groupe doit présenter, à deux reprises, une production spectaculaire devant durer entre 10 et 15 minutes (temps de préparation et de rangement du matériel inclus).

Les musiques doivent être enregistrées sur CD.

Elles se dérouleront du lundi au mercredi à partir de 20h, dans trois lieux différents :

- Au centre commercial Yumbo
  - Taille de la surface utilisable : 14m x 14m
  - Hauteur de la scène : 1m70 du sol
  - Sol en bois
  - Spectateurs sur un côté uniquement
- Sur la Plaza Maspalomas
  - Taille de la surface utilisable : 12m x 18m
  - Hauteur de la scène : au niveau du sol
  - Sol en béton
  - Spectateurs sur les quatre côtés
- Au parc San Fernando
  - Taille de la surface utilisable : 12m x 12m
  - Hauteur de la scène : 1m20 du sol
  - Sol en béton
  - Spectateurs sur un côté uniquement

- Les ateliers

Ils seront organisés du lundi au vendredi, de 9h à 13h, sur le site de "Polideportivo San Fernando".

Chaque groupe participera à un atelier par jour.

Les ateliers seront animés en anglais principalement, par des personnes formées et expérimentées.

Le transport du lieu d'hébergement à "Polideportivo San Fernando" (aller et retour) sera organisé par le Comité d'Organisation et inclus dans les coûts d'inscription.

Les ateliers sont des activités gymniques et non gymniques, pouvant se dérouler en extérieur ou non.

<b>Ateliers</b>		
<b>Code</b>	<b>Intitulé</b>	<b>Langue</b>
<b>WS 01</b>	<b>Fitness Aqua Gym</b>	Anglais / Espagnol
<b>WS 02</b>	<b>Fun HydroBic</b> (forme de gymnastique dans l'eau)	Anglais / Finnois
<b>Ws 03</b>	<b>Alexander Technique</b> (technique de kinesthésie)	Anglais / Allemand / Suédois
<b>WS 04</b>	<b>FFF; Fit, Fun and Fifty</b> (forme de gymnastique originale avec matériel et musique)	Anglais / Allemand
<b>WS 05</b>	<b>Fit-ball Wellness</b> (gymnastique avec ballon de fitness)	Anglais / Danois
<b>WS 06</b>	<b>TaiChi-Chuan - Qi Gong</b>	Anglais / Allemand
<b>WS 07</b>	<b>Health and Fitness</b> (fitness combiné à la danse)	Anglais / Espagnol
<b>WS 08</b>	<b>Latin Aerobic</b> (aérobic sur de la musique et des mouvements issus de danses latines)	Anglais / Espagnol
<b>WS 09</b>	<b>Line Dance</b> (se mouvoir sur différentes musiques)	Anglais / Allemand
<b>WS 10</b>	<b>Flow Gym</b> (méthode combinant rythme, équilibre et mouvement)	Anglais / Finnois
<b>WS 11</b>	<b>Chrisrobic 3/4 time</b> (une autre pratique de l'aérobic)	Anglais / Allemand
<b>WS 12</b>	<b>Simple exercises at apparatus and several exercices for at home</b> (exercices simples avec appareils et à pratiquer à la maison)	Anglais / Espagnol
<b>WS 13</b>	<b>Acrobatic 50plus</b> (mouvements basiques en gymnastique acrobatique - méthode anglais)	Anglais / Espagnol
<b>WS 14</b>	<b>Flamenco dance</b>	Anglais / Espagnol
<b>WS 15</b>	<b>Folklore Canary Islands</b> (dans folklorique des îles Canaries)	Anglais / Espagnol
<b>WS 16</b>	<b>Baile Salsa</b>	Anglais / Espagnol
<b>WS 17</b>	<b>Nordic Walking</b> (marche nordique)	Anglais / Danois
<b>WS 18</b>	<b>Stick Walking</b> (marche avec bâton - débutant et expert)	Anglais / Allemand / Espagnol
<b>WS 19</b>	<b>Beach Volleyball</b>	Anglais / Espagnol
<b>WS 20</b>	<b>Mensana</b> (relaxation)	Anglais / Espagnol
<b>WS 21</b>	<b>Mountainbiking</b> (VTT)	
<b>WS 22</b>	<b>Senderismo</b>	
<b>WS 23</b>	<b>Volleyball</b>	
<b>WS 24</b>	<b>Pétanque</b>	
<b>WS 25</b>	<b>Becher Stapeln</b>	
<b>WS 26</b>	<b>Dynamic Tennis</b>	
<b>WS 27</b>	<b>Boules</b>	
<b>WS 28</b>	<b>Autres jeux sur la plage</b>	

- Les forums

Ils sont ouverts gratuitement à tous les participants.

Le COL a choisi de proposer les deux forums suivants :

<b>Forums</b>		
<b>Code</b>	<b>Intitulé</b>	<b>Langue</b>
<b>FO 01</b>	<b>Important words for Golden Age Gym Festival 2008</b> : il traitera du vocabulaire nécessaire à la vie quotidienne lors du Festival Golden Age.	Anglais / Allemand / Espagnol
<b>FO 02</b>	<b>Health sports for 50plus?</b> : il traitera de la relation entre une activité et l'âge des pratiquants.	Anglais / Allemand / Espagnol

- Le Gala du Golden Age

- Il se tiendra le jeudi 20 novembre à 20h, au centre commercial Yumbo.

Chaque production doit durer 5 min maximum (temps de préparation et de rangement du matériel inclus).

Les productions seront sélectionnées par le Comité Gymnastique Générale de l'UEG.

Chaque fédération comprenant au moins trois groupes peut proposer un groupe à l'UEG.

L'UEG peut éventuellement inviter d'autres groupes.

- La cérémonie de clôture

Elle sera organisée le vendredi 21 novembre à 20 heures, au centre commercial Yumbo.

La cérémonie consiste en la présentation par les participants du travail effectué lors des ateliers.

Tous les participants sont invités à prendre part à la cérémonie.

A l'issue de la cérémonie, une soirée de clôture sera organisée.

## Les excursions

Excursions						
Code	Intitulé	Jour	Groupe 6 à 30 personnes	Groupe 31 à 55 personnes	Guide (anglais / allemand)	Déjeuner
E 01	<b>Isle - Gran Tour</b> : visite de la côte ouest de l'île (Ingenio et son musée de lave et de pierres), puis Telde et Tafira, Bandama et son cratère. Puis, le centre de l'île via La Atalaya, Santa Brigida, Pino Santo et Teror. Puis, Valleseca, Cueva Corcho, Roque Nublo (1 850m). Puis, San Bartolome de Tirajana, castle of Tunte, Fataga.	Tous les jours	Oui	Oui	Oui	Oui
E 02	<b>Las Palmas city Tour</b> : visite de la capitale de l'île - la vieille ville, les places, la cathédrale, le musée Columbus, Altavista, la page, les magasins.	Tous les jours	Oui	Oui	Oui	Non
E 03	<b>Agate Tour</b> : visite du sud de l'île, Mogán, San Nicolas de Tolentino et la Aldea à l'est (vue sur Tenerife), puis Agate au nord-est, la vallée de Los Berrazales. Puis Galdar, Guía et Arucas (cathédrale).	Tous les jours	Oui	Oui	Oui	Oui
E 04	<b>Lanzarote</b> : arrivée en avion, visite du parc national de Timanfaya et la route des volcans. Puis ballade à dos de chameau. Puis La Garia, El Golfo et Los Hervideros. Puis, Tegüise au nord, le Mirador del Rico. Puis Jameos del Agua (aire volcanique), Mala, Guatiza et Tahiche. Retour en avion.	Tous les jours	Non	Oui	Oui	Oui
E 05	<b>Tenerife</b> : arrivée en bateau au port de Santa Cruz. Visite de Loro Park avec aquarium géant.	Tous les jours	Non	Oui	Non	Oui
E 06	<b>Sahara</b> : 3 jours en Afrique dans le Sahara. Départ le vendredi à 13h. Déplacement en jeep. Visite de EL Aaiun, Samara, Al Mahhass, Daoura. Marche dans les dunes. Baignade dans l'océan possible. Se munir d'un sac de couchage. Hébergement à la résidence Vila Sahara / Parador ****.	Vendredi, samedi, dimanche	Non	Oui	Non	Oui
E 07	<b>Atlantic Islands Cruise</b> : Croisière de 7 jours et visite de 7 îles dont Madère, La Palma, Lanzarote, Fuerteventura, Tenerife.	Du 22.11.08 au 29.11.08	Oui	Oui	Oui	Oui

## Renseignements

Votre contact à la FFG est : Michaël ALGER – 01.48.01.24.31 – michael.alger@ffgym.net.

Nous vous invitons à vous rendre sur notre site [www.ffgym.com](http://www.ffgym.com), rubrique Gymnastique Forme et Loisir et à consulter le site officiel [www.goldenage2008.com](http://www.goldenage2008.com).

\*\*\*\*\*