GOLDEN AGE

Du 2 au 8 octobre 2022

2021 FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

ÉVOLUGYM

2021 FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Sommaire

La ville de Funchal

- Informations principales
- Comment s'y rendre ?

8ème Golden Age Gym Festival

- L'événement au cœur de la ville
- Trois lieux principaux
- Le défilé, la cérémonie d'ouverture et de clôture
- Les City Performances
- Forum
- Les Workshops
- Le village : GAGF GARDEN
- Le tourisme
- Le planning prévisionnel
- La carte de participant
- Crise sanitaire de la Covid-19
- L'hébergement et la restauration

Dates et procédures :

- Calendrier d'inscription
- Réunion d'information

Procédures d'inscription et de renseignement

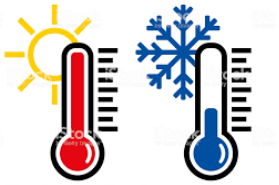
Funchal - *Ile de Madère - Portugal*

Funchal

Meilleure destination insulaire d'Europe

Funchal est la plus grande ville de l'île de Madère.

Elle est unique par sa diversité de paysages, de la mer à la montagne, des fruits aux fleurs et de la broderie aux chariots en osier, tous influencés par son climat tropical, qui permet des activités et des productions inégalées.



En octobre

23° **17°**

Comment se rendre à Funchal ?

Aéroport International Cristiano Ronaldo

Transfert de l'aéroport à Funchal

Par avion :

L'aéroport International Cristiano Ronaldo (FUN) est la principale porte d'entrée de la région.

Il est régulièrement utilisé par les principales compagnies aériennes européennes.

Il relie Madère à tous les aéroports du Portugal et les principaux aéroports d'Europe occidentale.

L'aéroport est situé à seulement 16 km de Funchal, ce qui prend environ 15 minutes.

Pour les transferts de l'Aéroport International Cristiano (aller-retour):

- 35€ par personne (prix proposé par le COL)

Le Golden Age Gym Festival à Funchal

Du dimanche 2 octobre 2022 au samedi 8 octobre 2022

Les mots clés de cet évènement : loisir, activités sociales et culturelles, amitié, échanges interculturels.

Pour vivre ensemble

- Défilé et cérémonie d'ouverture
- City Groupe performance
- Workshops
- Activités culturelles et sociales
- Forum éducatif
- Gala de clôture

L'évènement au cœur de la ville

Le comité d'organisation a veillé à ce que les différents sites soient facilement accessibles à pied.

1 2 3 **Défilé**

3 **Cérémonie d'ouverture**

1 2 3 **City performances**

Workshops

3 **Cérémonie de clôture**

Trois lieux principaux

1 LE SQUARE DE LA MUNICIPALITE
Praça do Município

La Place de la Municipalité est la place principale de la ville de Funchal, où vous trouverez de véritables joyaux historiques.

- City performances

2 LA PLACE DU PEUPLE
Praça do Provo

Au cœur de la baie de la ville, la Place du Peuple présente des vues majestueuses sur l'Océan Atlantique et sur ces contreforts. Tout autour, il y a des aires de loisirs, des espaces ludiques et sportifs, des bancs, des tapis verts de plantes et de fleurs sur un chemin piétonnier.

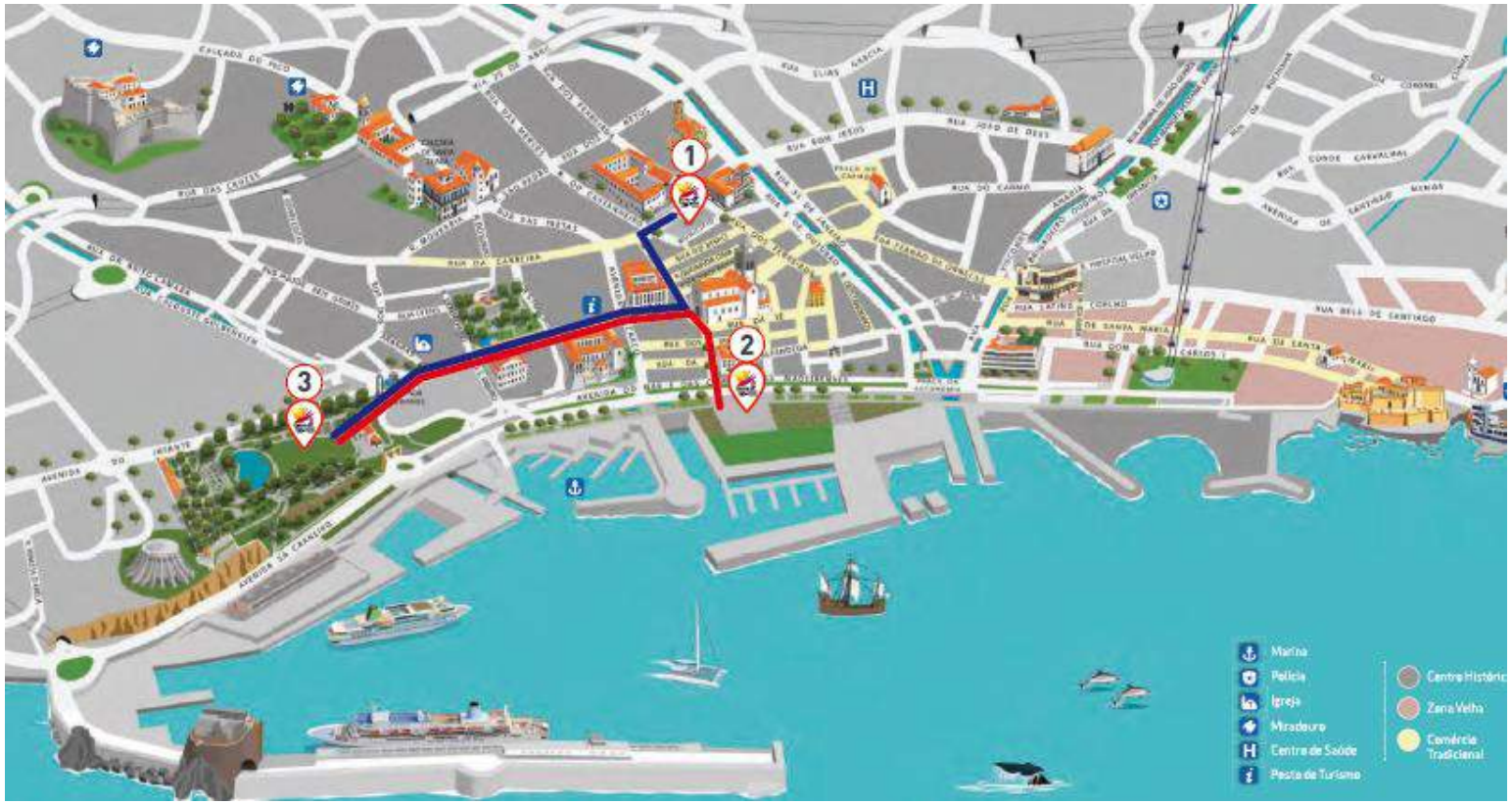
- City performances

3 LE PARC DE SANTA CATARINA
Parque de Sante Catarina

Le parc surplombe le port de Funchal. Il a une superficie de 36 000 m2 avec une grande pelouse entourée d'arbres du monde entier. Le parc est situé près du centre-ville avec des vues fantastiques

- Cérémonie d'ouverture
- City performances
- Gala de clôture

Le défilé, la cérémonie d'ouverture et de clôture



La parade est le premier moment officiel de l'évènement.

Les participants défileront dans les lieux principaux et les rues de Funchal le dimanche 2 octobre.

La parade aura 2 points de départ et se terminera à Santa Catarina Park où la Cérémonie d'Ouverture se déroulera. (voir image)

La Gala de clôture sur le thème des Fleurs aura lieu le samedi 8 octobre au Santa Catarina Park

Les city performances

- La durée maximale de chaque prestation est de 6 minutes incluant la préparation, l'entrée et la sortie de scène
- Les groupes doivent être composés au minimum de 6 participants actifs.
- Chaque groupe a la possibilité de réaliser sa prestation 2 fois durant la semaine.
- Le groupe doit être prêt pour sa prestation 15 minutes avant son heure de passage inscrit au planning.

LIEUX DES CITY PERFORMANCES		
1. Le Square de la Municpalité ***Praça do Municipio*** - Scène de 18 x 18 - Les spectateurs sont placés sur un seul côté	**2. Le Square du Peuple** ***Praça do Povo*** - Scène de 18 x 18 - Les spectateurs sont placés sur 1 seul côté	**3. Le Parc de Santa Catarina** ***Parque de Santa Catarina*** - Scène de 20x 20 - Les spectateurs sont placés sur 1 seul côté

Forum

Esprit, Énergie et Mouvement.

Ce sera le sujet du prochain Forum Éducatif.

Tous les participants seront invités à rejoindre cet événement important et en apprendre davantage sur les activités physiques pour les personnes seniors, ainsi que le moyen de se développer encore plus en les faisant consciencieusement.

Ce sera également l'opportunité d'échanger sur des idées et des expériences entre participants du Golden Age Gym Festival. Vous pourrez participer aux conférences et présenter vos travaux.

Les Workshops

2 CATEGORIES DE WORKSHOPS

Les workshops ouverts

- La réservation n'est pas obligatoire.

Pas besoin de se faire enregistrer avant que le workshop débute.

- Chaque participant peut aller à 2 workshops ouverts.

- Chaque participant peut choisir l'heure et le jour qui lui convient pour participer à un workshop ouvert.

Les workshops fermés

- La réservation est obligatoire. Elle concerne un groupe.

- Chaque groupe choisit 3 Workshops fermés. Le COL garantit au moins la possibilité de participer à deux d'entre eux.

- Les groupes indiquent leurs choix de workshops lors de la confirmation définitive du groupe

(9 janvier au 13 mars 2022)

Les Workshops

- De mercredi à vendredi
- Durée : 45/60 min

Workshops ouvert	Workshops fermés
• Yoga • Aérodance • Pilates • Zumba Gold • Salsa • Danse traditionnelle • Photo • Tai-Chi • Art Martial en pleine nature • Trekking	• Spécial chorégraphie • Gymnastique pour Senior • Jeux traditionnels • Vélo • Step • Gymnastique Rythmique • Gymnastique avec agrès • Canyoning/ Stand Up Padel • Tennis de table • Escrime • Gymnastique Acrobatique pour tous • Gymnastique aérobic/ Aérodance

Le Village : GAGF Garden

Le GAGF Garden sera localisé dans les jardins municipaux. C'est l'endroit idéal pour se relaxer, s'amuser, visiter les stands sponsors, acheter des produits et obtenir toutes les informations sur le festival.

Dans le village, vous trouverez :

- Un stand Informations et Centre d'accréditations
- Un stand merchandising du Golden Age
- Un stand restauration et spécialités traditionnelles
- Un espace réservé aux diverses activités : jeux, sport, musique…
- Des soirées dansantes organisées tous les soirs
- De nombreuses autres surprises !

Le tourisme

Jardin Botanique – Eira do Serrado

(min: 10 personnes/max: 40 personnes par bus avec guide)

Le chemin est sinueux et bordé d'eucalyptus avec de nombreux points de vue sur la ville de Funchal. Vous trouverez, en plus d'orchidées, d'innombrables plantes tropicales et subtropicales du monde entier.

Enfin nous visiterons et ferons la dégustation de l'un des plus anciens vignobles de l'île, Madeira Wine Company.

Funchal et la Tour Monte (min: 10 personnes/max: 40 personnes par bus avec guide)

Découverte de la vieille ville, de la chapelle du Corpo Santo, de la petite porte manuéline. Peu de temps après, visite de la Praça do Peixe, où l'on peut voir différents types de poissons typiques de Madère, du Marché de Lavvradores. Nous allons également visiter une usine de broderie et la Célèbre Eglise de Notre-Dame de Monte où la sépulture de l'Empereur Charles 1er d'Autriche repose. Pour finir, nous avons la possibilité de faire une descente avec les célèbres traineaux en osier.

Visite et dégustation de vin – Madeira Vintage Wine

(min: 2 personnes/max: 10 personnes)

Pour les amateurs de vin, la visite des caves Madeira Wine est possible. Son origine commence en 1913 grâce à l'association de deux compagnies, Welsh & Cunha et Henriques & Camara. Lors de la visite, vous pourrez y découvrir les plus anciens vins conservés en fût ou encore la collection privée de la famille Blandy.

Cannyoning

(min: 4 personnes/max: 50 personnes)

Le cannyoning consiste à descendre le long d'un ruisseau, à travers des obstacles naturels, tout en utilisant des techniques d'alpinisme et de natation pour les surmonter. Cette activité d'aventure permet de découvrir les paysages cachés de la vallée et des gorges de Madeira.

Les lieux diffèrent selon votre expérience (plus ou moins difficiles).

Le tourisme

Coasteering (« Cannyoning côtier »)

(min: 4 personnes/max: 30 personnes par bus avec guide)

Située au plus à l'est de Madère, Ponta de São Lourenço est une réserve naturelle depuis 1982, présentant un paysage unique et très différent des autres îles. C'est l'endroit idéal pour pratiquer du coasteering, activité consistant à marcher dans l'eau, escalader et sauter, et adaptée à tous les âges et tous les profils.

Nau Santa Maria

(min: 2 personnes/max: 80 personnes)

Balade en bateau le long de la côte de Nau Santa Maria. Le bateau a été construit en 1997 dans le village de Cãmara de Lobos par 7 artisans, qui ont utilisé 320m3 de bois.

Vous naviguerez de Funchal à Cabo Girão puis, après un arrêt pour se baigner, vous rentrerez à Funchal.

Balade en Jeep dans les montagnes

(min: 6 personnes/max: 120 personnes (6 à 8 personnes par Jeep))

Dans les montagnes, non loin de Funchal, sont implantés des villages comme Jardim da Serra avec un superbe point de vue sur Curral da Freiras. Vous pourrez profiter de la vue de Cabo Girão, le plus haut promontoire en Europe, situé à 580m d'altitude et réputé pour sa plateforme en verre suspendue.

Randonnée – Serra do Faial « Levada »
(min: 10 personnes/max: 75 (25 personnes par guide))

Difficulté du parcours : facile.
Les Levadas sont des canaux d'irrigation se trouvant sur l'île de Madère et de La Palma, dans les Canaries. Cette randonnée d'1h30 vous fera découvrir les nombreuses espèces de faunes et de flores, ainsi que des vues panoramiques sur les petits villages autour de Camacha.

Le tourisme

Dîner typique

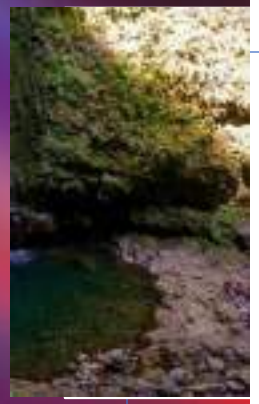
(min: 6 personnes/max: 700 personnes)

Vous pourrez goûter au fameux kebab accompagné de maïs frit, tout en profitant de l'animation d'un groupe folklorique.

Randonnée - Rabaçal

(min: 10 personnes/max: 75 (25 personnes par guide))

Durée : environ 3h, 10km
Prévoyez de bonnes chaussures pour cette randonnée au parcours étroit et boueux ! L'aventure démarrera de la forêt de Rabaçal puis se prolongera le long de la côte jusqu'à Paul da Serra. Vous découvrirez les plus beaux points de vue de Madère : gorges de Rabaçal, cascades, tunnels (prévoir une lampe torche).



Randonnée – Queimadas – Caldeirão Verde (min: 10 personnes/max: 75 (25 personnes par guide))

Durée : environ 5h, 18km
Ce parcours est recommandé pour des personnes ayant de l'expérience et n'ayant pas le vertige. Il démarre de Parque das Queimadas puis continue le long du vieux Levada do Caldeirão. Le parcours passe par la zone la plus reculée de l'île. Vous découvrirez le plus haut point de cette randonnée, situé à 300m de haut des cascades et des lagons.
Prévoir un pique-nique.

Randonnée – Ponta de São Lourenço
(min: 10 personnes/max: 60 (25 personnes par guide))

Niveau de difficulté médium mais recommandé pour des personnes n'ayant pas le vertige.
Ce parcours montre le contraste entre le désert et les montagnes vertes de Madère. L'aller-retour se fait soit par la même route, soit par un retour à Funchal par la mer où vous pourrez voir des cétacées.

Le tourisme

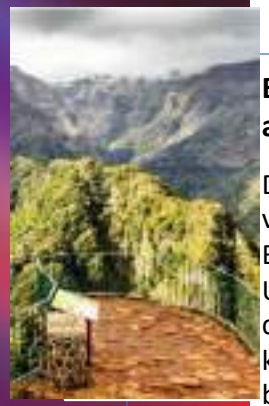
Funchal – São Vicente – P. Delgada – São Jorge – Santana – Faial – Poiso (min: 6 personnes/max: 120 (6 à 8 personnes par Jeep))

Après le petit déjeuner, départ en Jeep pour explorer la côte Nord-Est de l'île. Les villages montagneux et les vallées contrastent avec les falaises entourées de vignobles. De São Vicente à Santana, vous découvrirez les maisons de campagne et visiterez Parque das Queimadas en 4x4. Le midi, vous mangerez dans un restaurant local puis, sur le chemin du retour, vous testerez le traditionnel Poncha Madeirense à Taberna.

Funchal – Lugar de Baixo – Candelaria – Lombo Mouro – Paul Serra – Santa – Porto Moniz – Seixal – São Vicente

(min: 6 personnes/max: 120 (6 à 8 personnes par Jeep))

De Ponta do Sol et Paul da Serra, vous serez emmenés de l'autre côté de l'île. Vous déjeunerez dans un restaurant de Porto Moniz, avec vue sur la mer. Sur le chemin du retour, vous vous arrêterez à Cabo Girão pour découvrir le plus haut promontoire d'Europe, situé à 580m d'altitude et connu pour sa plateforme en verre.



Balade – The North is a Charm (min: 10 personnes/max: 40 par bus avec guide)

Départ à 9h00 pour une balade au nord de l'île. Premier arrêt : Ribeiro Frio où vous aurez la possibilité de faire une balade de 45min le long du Levada Balcões. Vous irez ensuite à Santana voir les maisons de campagne colorées. Un groupe folklorique vous accueillera à Quinta do Furão. Arrivés à Bailinho da Madeira, vous aurez des explications sur la manière dont sont cuisinés les kebabs. Sur la route du retour, vous vous arrêterez à Engenhos do Norte où le brandy utilisé à Poncha est produit.

Potro Moniz (min: 25 personnes/max: 40 personnes par bus avec guide)

Après le petit déjeuner, départ vers Cabo Girão offrant une vue sur Funchal et la côte sud. Vous vous dirigerez ensuite vers Madalena do Mar, où des petites maisons sont insérées dans les jardins et les plantations. Vous découvrirez comment sont plantées les bananes. Direction Porto Moniz, un village de pêcheurs réputé pour sa piscine naturelle taillée dans des roches de basalte noir.

Le tourisme

Un jour à Fajã (max: 90 personnes)

Départ de l'hôtel en direction de la Marina de Funchal pour un tour en catamaran. Vous pourrez naviguer pendant 3h à la découverte des cétacées. Le déjeuner sera servi à Fajã dos Padres.

L'histoire de Fajã dos Padres débute à la colonisation de l'île de Madère. Durant des années, c'était la maison d'été des prêtres Jésuites, la propriété de choix dans la production du fameux vin de Madère. Aujourd'hui, vous aurez la chance de visiter cette petite île, spéciale aux yeux des habitants.

Le planning prévisionnel

Dimanche 2/10	Lundi 3/10	Mardi 4/10	Mercredi 5/10	Jeudi 6/10	Vendredi 7/10	Samedi 8/10
Matin						
Arrivée des groupes	Réunion d'information avec le COL		Réunion d'information avec le COL Morning Gym 2 Workshops	Réunion d'information avec le COL Morning Gym 2 Workshops	Réunion d'information avec le COL Morning Gym 2 Workshops	Départ
Après-midi						
Réunion avec les responsables des groupes La Parade + Cérémonie d'ouverture	City Performance	City Performance	Forum Educatif City Performance	City Performance	Gala de clôture	Départ
Soir						
		Activités sociales	Activités sociales	Activités sociales	Activités sociales	

La carte de participant

Qui peut participer au Golden Age ?

- Le Golden Age Gym Festival est une participation collective d'un groupe de gymnastes seniors porté par un club, un regroupement de clubs, un Comité départemental, ou un Comité régional.
- Les titulaires d'une licence FFGym en cours de validité.
- L'âge des gymnastes : à partir de 50 ans et plus ….
- Seuls les participants accrédités sont autorisés à participer aux cérémonies, aux workshops, aux city performances - les accréditations seront contrôlées.
- Conseil aux participants : prévoir une carte d'identité en cours de validité et une carte européenne d'assurance maladie.

La carte de participant

Qui peut avoir une accréditation ?

- Les participants
- Les entraîneurs
- Les responsables de groupes
- Les accompagnateurs

Prix : 140 €

Pour les membres des groupes choisissant le pack hébergement **via le COL.**

Elle inclut :

- La participation à toutes les activités officielles du Golden Age Gym Festival (Gala, workshops, city performances, forum….)
- Les transports locaux du 2 au 7 octobre 2022
- Accès gratuit aux musées
- Réductions spéciales à utiliser à Madère

Elle n'inclut pas :

- Le transfert depuis *l'aéroport international Cristano Ronaldo (tarif communiqué par le COL : 35€ par personne)*
- Les hébergements
- Les repas et les boissons (à régler sur place)
- Les excursions touristiques qui pourront être proposées par le COL
- La taxe de séjour à régler sur place

Prix : 190 €

Pour les autres participants **n'ayant pas réservé l'hébergement via le COL**

Elle inclut :

- La participation à toutes les activités officielles du Golden Age Gym Festival (Gala, workshops, city performances, forum….)

Elle n'inclut pas :

- Le transfert depuis l'aéroport international Cristano Ronaldo (tarif communiqué par le COL : 35€ par personne)
- Les hébergements
- Les repas et les boissons (à régler sur place)
- Les excursions touristiques qui pourront être proposées par le COL
- Les transports locaux durant l'événement

Crise sanitaire de la Covid-19

Au vu de la crise sanitaire actuelle, veuillez prendre connaissance des conditions sanitaires gouvernementales pour rentrer sur le territoire portugais et l'île de Madère.

Il est probable que le COL impose à chaque participant de contracter une assurance complémentaire liée spécifiquement à la Covid-19 (cas positif, quarantaine…).

La FFGym vous préconise de prendre une assurance complémentaire pour couvrir ce risque.

Pour information, Allianz propose une assurance spécifique à la Covid-19

Le coût des tests Covid et de l'assurance complémentaire est à la charge de chaque structure.

Les hébergements et la restauration

Le COL propose des offres d'hébergement et restauration dans des hôtels de catégorie A,B et C, situés à proximité des sites de l'événement.

Prix indiqués pour 1 personne, pour 8 jours (7 nuits), incluant le petit déjeuner et les transports locaux.

Les boissons et la taxe locale ne sont pas inclus. Elles devront être payées sur place.

	Chambre Single	Chambre Double	Chambre Triple
Catégorie A			
Nuit + Petit Déj (7 nuits)	910,00 €	525,00 €	455,00 €
Nuit supplémentaire	130,00 €	75,00 €	65,00 €
Déjeuner/ Dîner (Prix par repas)	35,00 € / repas		
Catégorie B			
Nuit + Petit Déj (7 nuits)	805,00 €	490,00 €	420,00 €
Nuit supplémentaire	115,00 €	70,00 €	60,00 €
Déjeuner/ Dîner (Prix par repas)	30,00 € / repas		
Catégorie C			
Nuit + Petit Déj (7 nuits)	525,00 €	385,00 €	350,00 €
Nuit supplémentaire	75,00 €	55,00 €	50,00 €
Déjeuner/ Dîner (Prix par repas)	25,00 € / repas		

Le calendrier d'inscription

Étapes	Périodes ou dates limites
ETAPE 1 - Inscription provisoire du groupe : • Le club/ le regroupement de clubs / le comité départemental / le comité régional s'engage officiellement • Transmet à la FFG le nom de son groupe, le nombre provisoire de participants, le nombre de femmes et d'hommes participants, le nom, l'adresse email et coordonnées téléphoniques du responsable de groupe • Inscription par le COL/Hors COL • Il paye un acompte de la carte de participant non remboursable correspondant à **19€ par participant**	**Jusqu'au 9 janvier 2022**

Le calendrier d'inscription

Étapes	Périodes ou dates limites
ETAPE 2 - Inscription définitive du groupe : • Liste nominative de tous les participants • Taille des pack tenues • Réservation des hébergements et restauration facultative • Compléter et renvoyer à la FFG les inscriptions aux city performances, aux workshops fermés et forum • Paiement 100% pack tenues France • Régler 50% de la carte de participant (déduction des 19€ d'acompte) • Régler 50% du montant de l'hébergement en fonction de l'hôtel retenu • Régler 50% du montant de la restauration en fonction de l'hôtel retenu • Règler 50% des frais administratifs	**Du 9 janvier au 13 mars 2022**

Le calendrier d'inscription

Étapes	Périodes ou dates limites
ETAPE 3 - Confirmation inscription nominative du groupe : • Confirmer l'inscription finale nominative du groupe • Compléter et renvoyer à la FFG les formulaires d'inscription aux excursions touristiques et • Transmettre les informations sur le plan de vol (arrivée et de départ) et les demandes de transferts de l'aéroport international de Cristiano Ronaldo • Paiement 50% du solde de la carte de participant • Paiement 50% du solde de l'hébergement en fonction de l'hôtel retenu • Paiement 50% du solde des restauration en fonction de l'hôtel retenu • Paiement 100% des transferts • Le montant des excursions sera à régler sur place • **Jusqu'au 27 avril 2022, le remboursement en cas de désistement:** • <u>Avec hébergement COL:</u> de 60,5 € sur la carte de participant, 35 € frais FFG, 0 € sur la tenue, 50% sur l'hébergement et la restauration. • <u>Sans hébergement COL:</u> de 85,5€ sur la carte de participant, 35 € frais FFG, 0 € sur la tenue Après le 27 avril 2022 aucun remboursement ne sera possible	**Du 13 mars au 2 mai 2022**

Réunion d’information

Afin de vous renseigner sur le déroulé de l’évènement et répondre à vos questions, il vous sera proposé une visioconférence d'information **le jeudi 27 janvier 2022 de 11h à 13h.**

Procédures d’inscription et de renseignement

Pour toutes les questions et procédures, Anne-Louisa suivra ce dossier au siège de la Fédération.

Vous pouvez envoyer un mail à l’adresse suivante :
anne-louisa.soumah@ffgym.fr
Tél. : 01 48 01 24 24

Pour tout autre renseignement, vous pouvez contacter par mail Djamel Loucif : **djamel.loucif@ffgym.fr**

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT