

# COCORICO n°1

## Championnats d'Europe Cadets Du 14 au 17 Juillet 2016, Tbilissi (GEO)



### Sommaire

- Edito
- Rappels
- Conseils
- Météo

Vous voilà au départ d'une grande aventure : Tbilissi, nom qui signifie satisfactions et espoirs pour tous les bleuets ! Alors pour ceux qui ne le savent pas encore, les bleuets c'est vous, les jeunes qui allez porter, la plupart du temps pour la première fois, le maillot de la France dans des contrées lointaines !

En regardant les prestations de vos aînés, ceux qu'on appelle « les grands », aux championnats d'Europe à Amsterdam, je revois d'anciens cadets que j'ai accompagnés aux championnats du Monde Cadets depuis 1999. Je parle de, et vous les reconnaîtrez sans doute, Stella, Cindy, Jeanine, Jimmy, Mickael, Thomas, Wilhem, Kevin, Gautier. Encore bien d'autres, certains en préparation pour Rio, certains dont les carrières brillantes sont terminées, certains anciens bleuets brillent aussi dans les championnats juniors et espoirs.

C'est donc avec beaucoup de joie que nous nous retrouverons dans quelques heures pour partager de merveilleux moments d'athlétisme, vous qui êtes les futurs « grands » de demain.

Vous pourrez compter pour réussir sur l'ensemble des cadres techniques et de santé qui sont là pour vous accompagner, vous conseiller et vous guider dans cette compétition inhabituelle pour vous. Merci d'avance à eux.

C'est en mouillant le maillot que vous représenterez dignement notre beau pays de France. « **Pouvoir c'est vouloir** » donc soyez fiers et confiants et engagez-vous sans complexe dans cette compétition européenne pour apprendre, progresser, performer et montrer toute la vitalité de votre jeunesse et de votre talent !

A bientôt.

Martine PREVOST  
Chef de délégation



### Rappel des horaires

- **Accueil FFA** entre 10h00 et 11h30
  - Administratif : récupération des papiers (autorisation parentale, fiche sanitaire...)
  - Récupération et échanges équipements
- **Repas** au CISP Kellermann entre 12h00 et 12h45



### Premier vol

- Départ de Kellermann en bus pour le premier vol du 09/07 à 13h00
- Départ de Roissy Charles De Gaulle à 17h45 / Arrivée à Munich à 19h05 / Décollage de Munich à 21h50
- Arrivée le 10/07 à l'Aéroport international de Tbilissi-Chota Roustavéli à 03h35
- Transfert au lieu d'hébergement inconnu ce jour et repos

### Deuxième vol

- Après-midi du 9/07: possibilité d'aller faire quelque chose sur le stade
- Repas , nuit et petit déjeuner
- Départ de Kellermann en bus pour le second vol du 10/07 à 10h00
- Départ de Roissy Charles De Gaulle à 14h50 / Arrivée à Munich à 16h10 / Décollage de Munich à 21h50
- Arrivée le 11/07 à l'Aéroport international de Tbilissi-Chota Roustavéli à 03h35
- Transfert au lieu d'hébergement inconnu ce jour et repos



### Conseils pour le voyage

Tout d'abord, vous allez devoir **respecter le dress code**, c'est-à-dire porter l'équipement qui vous sera précisé après la récupération des équipements pour voyager.

Ensuite, **comment gérer au mieux ce déplacement long et fastidieux.**

Ce dernier sera long puisque nous arriverons à 03h35 heure locale (01h35 heure française) et le temps nécessaire aux formalités n'est pas connu, auquel il faut ajouter la récupération des bagages, la prise en charge par l'organisation, le transfert au village des athlètes (environ 15'), la récupération des chambres et l'installation...

Il faut vous préparer à **attendre et patienter** tout au long de ce voyage. Cela ne sert à rien de s'énerver, il faut plutôt chercher à s'occuper, se relâcher plutôt que de piétiner.

Il y a un **décalage de +2h entre Paris et Tbilissi**, il semble donc peu utile de débiter la synchronisation en amont du voyage. En effet, un décalage de - de 3h ne provoque pas de déphasage biologique.

Nous insistons néanmoins sur les points suivants:

- **Avant le départ**, bien s'alimenter et surtout boire plus d'eau que d'habitude (la privation de sommeil déshydrate) ;
- **Dans l'avion**, installez-vous confortablement (vêtements chaud pour la climatisation, enlever vos chaussures...);
- Mettre votre montre/portable à l'heure du pays de destination pendant le vol afin d'habituer progressivement votre cerveau au nouveau rythme;
- Boire beaucoup d'eau afin de rester hydraté;
- Manger léger pendant le voyage. Cela permettra de ne pas vous endormir n'importe quand et d'éviter les problèmes de digestion;
- Pensez à vous déplacer dans l'avion afin de favoriser le retour veineux;
- **Arrivée à destination**, après avoir dormi un peu, exposez-vous à la lumière dès votre levé et mettre vos lunettes de soleil dans l'après-midi et en soirée, afin de favoriser la sécrétion de mélatonine et donc favoriser l'endormissement.



### Prévisions météorologiques

	vendredi 8-07	samedi 9-07	dimanche 10-07	lundi 11-07	mardi 12-07	mercredi 13-07	jeudi 14-07	vendredi 15-07	samedi 16-07	dimanche 17-07	lundi 18-07	mardi 19-07
Min	19 °C	18 °C	18 °C	18 °C	17 °C	18 °C	19 °C	20 °C	21 °C	22 °C	22 °C	21 °C
Max	29 °C	29 °C	26 °C	28 °C	28 °C	29 °C	32 °C	33 °C	35 °C	34 °C	33 °C	33 °C
Soleil	35%	70%	20%	60%	65%	65%	75%	75%	75%	70%	60%	65%
Pluie	70%	15%	60%	20%	15%	10%	10%	10%	10%	10%	15%	10%
Direction du vent	NO					S	SE	SE	SE	SE	S	E
Force du vent	5	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3



1<sup>st</sup> European Athletics Youth  
Championships  
Tbilisi, Georgia



Déjà 1 an...



Déjà une partie d'entre vous était à  
Tbilissi en 2015 pour les FOJE