



# MUSCU



# CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE

GYMNASSE  
COLLÈGE  
ROMÉE

**VILLENEUVE  
LOUBET**

**8-9 MARS**



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE, DE  
L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR ET DE  
LA RECHERCHE

MINISTÈRE  
DE LA CULTURE ET DE  
LA COMMUNICATION

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES



#CFUHALTÉROPHILIE-MUSCULATION





Championnat de France Universitaire  
HALTEROPHILIE & MUSCULATION  
Les 08 et 09 Mars 2017  
VILLENEUVE-LOUBET



## Informations Pratiques

### Salle Romée de Villeneuve-Loubet

#### Mardi 07 Mars 2017

- De 17 h 00 à 19 h 00
- Accueil à la Salle Romée
  - Pot de bienvenue dans le hall
  - Vérification des licences et pesée de contrôle

#### Accueil

L'accueil des compétiteurs se fera à la Salle Romée (Collège Romée – Allée Renée Cassin – 06270 VILLENEUVE-LOUBET) le Mardi 07 Mars 2017 à partir de 17 h 00.

L'accueil comprend :

- La vérification des licences : chaque compétiteur devra IMPERATIVEMENT présenter lui-même sa licence F.F. Sport U. accompagnée de sa carte d'étudiant avec photo ;
- Le retrait des tickets repas ;
- Le retrait du T-shirt ;
- Le dépôt de la charte de fair-play signée par chaque compétiteur.

#### Hébergement

Il vous appartient de réserver directement votre hébergement. Si vous n'êtes pas autonome en transport, veuillez à bien réserver les hôtels desservis par les transports en commun.

#### Restauration

Voir fiche à nous retourner impérativement avant le Vendredi 24 Février 2017.

#### Contacts

Pour tous renseignements, vous pouvez joindre le Comité d'organisation du Championnat de France : ☎ 04.93.84.99.17 ✉ : [ffsportunice@gmail.com](mailto:ffsportunice@gmail.com)

#### Communication

Une page Facebook dédiée au CFU a été créée. Vous y trouverez toutes les informations nécessaires, photos, programme, résultats...).

Nom de la page Facebook : **Haltérophilie & Musculation Universitaire FFSU.**





Championnat de France Universitaire  
HALTEROPHILIE & MUSCULATION  
Les 08 et 09 Mars 2017  
VILLENEUVE-LOUBET



 Moyens d'accès 

Salle Romée (Collège Romée) Allée Renée Cassin – 06270 VILLENEUVE-LOUBET

 Sur le plan, la Salle Romée est représentée par le logo suivant :



 **En Voiture, Sortie autoroute n° 47**

Continuer sur Route Nationale sur 800 m (péage 0,80 €) – Prendre à droite **Avenue des Plans**, continuer sur 400 m – Au rond-point Avenue des Plans – Prendre à droite **Allée Renée Cassin** sur 200 m.

 **Arrivée en train, de la Gare SNCF – VILLENEUVE LOUBET**

Prendre le Bus Ligne 23 – Arrêt « **Collège Romée** » (voir plan ci-joint).

 **Arrivée en Avion**

Prendre le Bus Ligne 500 **Aéroport/Promenade** (sur la Promenade) – Arrêt « Villeneuve Village » (voir plan ci-joint).

 **Restauration** 

Possibilité de prendre les repas des 08 et 09 Mars, midi au restaurant de l'Ecole Primaire des Plans – Allée René Cassin – VILLENEUVE-LOUBET de 13 h 00 à 14 h 00.

**Pas de remboursement de tickets.**

**Fiche réservation jointe à nous retourner au plus tard le 24 Février 2017.**

**Aucune réservation possible après cette date.**

 Sur le plan, le Restaurant est représenté par le logo suivant :



## Hébergements

Réservation directe auprès des établissements en précisant : tarifs spéciaux championnats haltérophilie

Localisation géographique	Nom de l'Etablissement	Type de chambres	Tarif 2 nuits 7et 8 mars 2017 taxe de séjour inclus	Tarif nuit supplémentaire	Tarif petit-déjeuner par Pers.	
A proximité immédiate de la salle (accès pédestre)	<b>HOTEL B&amp;B Village</b> ** 700, avenue des Plans 08 92 78 81 09 bb 4281@hotelbb.com	individuelle	107,70 €	53.85 €	5 €	
		double	109.20 €	54.60 €	5 €	
		twin	109.20 €	54.60 €	5 €	
		triple	118,40 €	59.20 €	5 €	
		quadruple	133.50 €	66.75 €	5 €	
	<b>BASTIDE DU VILLAGE</b> chambre d'hôte 313 avenue des Ferrayonnes 06 87 34 48 91 chez.mercier@orange.fr	double	110 €	55 €	inclus	
		<b>HOTEL O'VILLAGIO **</b> 1 avenue de la Libération 04 93 20 88 13 nacyti@gmail.com	double	110 €	40 €	5 €
			triple	120 €	40 €	5 €
		quadruple	130 €	40 €	5 €	
10 minutes à pied du bus 23 arrêt Deux Rives	<b>VILLA VELVET</b> niveau *** 1 avenue du Clos 09 84 19 83 50 contact@villavelvet.com	double (grand lit)	141,24€	70€	sans	
10 minutes à pied du bus 23 arrêt Deux Rives ou Baumette	<b>HOTEL BAHIA ***</b> 23 boulevard Éric Tabarly 04 93 20 21 21 hotel.bahia@wanadoo.fr	individuelle	101.10 €	50 €	8 €	
		double	122.20 €	60 €	8 €	
		twin	122.20 €	60 €	8 €	
10 minutes à pied du bus 23 arrêt Baumette	<b>HOTEL L'ETAPE</b> niveau ** 204, boulevard Tabarly 04 93 20 12 08 philippe_premoli@orange.fr	individuelle	101.50 €	50 €	8 €	
		double	103 €	50 €	8 €	
		twin	103 €	50 €	8 €	
		triple	124.50 €	60 €	8 €	
10 minutes à pied du bus 23 arrêt Lou bet Marina	<b>RESIDENCE ROYAL CAP GOELIA ***</b> 304, boulevard Tabarly 04 92 13 22 86 info.villeneuve-loubet@goelia.com	individuelle	162.20€	81.10 €	6€	
		double	164.40€	82.20 €	6€	
		triple	193.30€	98.30 €	6€	
2 minutes à pied du bus 23 arrêt Gare SNCF	<b>HOTEL VILLA AZUR ****</b> 1399, avenue de la Batterie 04 93 73 08 88 contact@villa-azur.com	individuelle	152.20 €	82 €	12 €	
		double	154.40 €	82 €	12 €	
5 minutes à pied du bus 23 arrêt Gare SNCF	<b>HOTEL LE GALOUBET ***</b> 174 avenue du Castel 04 92 13 59 00 hotel.galoubet@wanadoo.fr	individuelle	152.20 €	82 €	10 €	
		double	154.40 €	82 €	10 €	
		twin	122.20 €	82 €	10 €	
		triple	176.60 €	92 €	10 €	
3 minutes à pied du bus 23 arrêt Parc de Vaugrenier	<b>RESIDENCE SEA SIDE PARK****</b> 2686, RD 6007 04 93 22 08 08 reservation@seasisdepark.fr	individuelle	100€	50€	9.50€	
		double	100€	50€	9.50€	
		twin	110€	55€	9.50€	
		triple	160€	80€	9.50€	

Chambre double = 1 grand lit de 2 personnes Chambre

twin = 2 lits de 1 personne

Chambre triple = 1 grand lit + 1 lit simple sauf GOELIA = un lit double, un canapé-lit double, une chauffeuse

Individuelle

Chambre quadruple = 1 grand lit + 2 lits simples



Championnat de France Universitaire  
HALTEROPHILIE & MUSCULATION  
Les 08 et 09 Mars 2017  
VILLENEUVE-LOUBET



## PROGRAMME PREVISIONNEL

### Mardi 07 Mars 2017

17 h 00 / 19 h 00 Accueil, pesée de contrôle, vérification des licences FFSU et des cartes étudiants

### Mercredi 08 Mars 2017

08 h 00 / 09 h 00 Pesée Haltérophilie

09 h 30 / 12 h 30 Compétition Haltérophilie

11 h 30 / 12 h 30 Pesée Musculation

13 h 00 / 14 h 00 Repas – 1<sup>er</sup> service 13 h 00 / 2<sup>ème</sup> service 13 h 30

14 h 00 / 16 h 00 Compétition Haltérophilie (remise des récompenses à la suite)

16 h 00 / 18 h 00 Compétition Musculation – 1<sup>er</sup> Tour Individuel

19 h 00 / 20 h 00 Compétition Musculation – 1<sup>er</sup> Tour par Equipe

21 h 00 Dîner Restaurant « Santa Lucia » Marina Baie des Anges  
(déplacement en Bus)

### Jeudi 09 Mars 2017

08 h 30 / 10 h 30 Matches de classement puis Finale Individuelles

11 h 15 / 12 h 15 Finale par Equipe

12 h 15 / 12 h 30 Remise des Récompenses

### Numéro Utiles

- Bureau du C.R. Sport U. de Nice : 04.93.84.99.17
- Laurence ANTIMI-LOPPIN, Directrice du CRSU : 06.81.41.58.18
- Site internet : [www.sport-u-nice.com](http://www.sport-u-nice.com)
- E-mail : ffsportunice@gmail.com





Championnat de France Universitaire  
HALTEROPHILIE & MUSCULATION  
Les 08 et 09 Mars 2017  
VILLENEUVE-LOUBET



**Fiche de Réservation REPAS  
Mercredi Midi, Soir et Jeudi Midi**

**À retourner impérativement avant le Vendredi 24 Février 2017**

à C.R. Sport U. de Nice – 65, avenue Valrose – 06100 NICE [ffsportunice@gmail.com](mailto:ffsportunice@gmail.com)

Association Sportive / \_\_\_\_\_ / Académie / \_\_\_\_\_ /

Nom et Prénom du Responsable / \_\_\_\_\_ /

Téléphone : /\_\_//\_\_//\_\_//\_\_//\_\_ / Mail / \_\_\_\_\_ /

RESTAURANT ECOLE DES PLANS – Ouverture : 13 h 00 à 14 h 00

Mercredi 08            Midi    ⇨    Etudiants /\_\_\_/            Encadrants (non étudiant) /\_\_\_/

Jeudi 09                Midi    ⇨    Etudiants /\_\_\_/            Encadrants (non étudiant) /\_\_\_/

Nombre total de tickets repas étudiants et encadrants            \_\_\_ x 5,00 € = \_\_\_\_\_ €

TOTAL 1 \_\_\_\_\_ €

RESTAURANT SANTA LUCIA – MARINA BAIE DES ANGES – VILLENEUVE-LOUBET  
Réservation obligatoire

Réservation soirée            \_\_\_ x 25,00 € = \_\_\_\_\_ €    TOTAL 2 \_\_\_\_\_ €  
Mercredi 08

Etudiants ou Encadrants menus spéciaux ?    OUI     NON     Nombre /\_\_\_/

Détail : \_\_\_\_\_

Montant total à régler (Total 1 & Total 2) \_\_\_\_\_ €



**Joindre un chèque correspondant à la somme due à l'ordre de C.R. Sport U. de Nice**  
Les **réservations** ne seront **enregistrées qu'à réception du règlement** par chèque.  
*Aucun remboursement ne sera effectué*





Championnat de France Universitaire  
HALTEROPHILIE & MUSCULATION  
Les 08 et 09 Mars 2017  
VILLENEUVE-LOUBET



Repas  
- Menus -

MERCREDI 08 MARS 2017

SALADE VERTE AUX GESIERS  
ROTI DE PORC AU JUS  
RATATOUILLE  
YAOURT SUCRE  
TARTE GRILLEE AUX POMMES

MERCREDI 08 MARS 2017 (Soirée de Gala)

(En attente du retour du restaurant Santa Lucia – Marina Baie des Anges)

JEUDI 09 MARS 2017

CROISILLON AU FROMAGE  
EMINCE DE POULET AU CURRY  
POELLEE DE LEGUMES INDIENNE  
TOMME BLANCHE  
COCKTAIL DE FRUITS





Championnat de France Universitaire  
HALTEROPHILIE & MUSCULATION  
Les 08 et 09 Mars 2017  
VILLENEUVE-LOUBET



## Fiche Renseignements

**À retourner impérativement avant le Vendredi 24 Février 2017**

à C.R. Sport U. de Nice – 65, avenue Valrose – 06100 NICE  
 [ffsportunice@gmail.com](mailto:ffsportunice@gmail.com)

Association Sportive / \_\_\_\_\_ / Académie / \_\_\_\_\_ /

Nom et Prénom du Responsable / \_\_\_\_\_ /

Téléphone : / \_\_//\_\_//\_\_//\_\_//\_\_ / Mail / \_\_\_\_\_ /

### RENSEIGNEMENTS TRANSPORT

**Moyen de locomotion :** Car  Voiture  Train  Minibus  Avion

Arrivée le : ..... Heure ..... Départ le : ..... Heure .....

### RENSEIGNEMENTS HEBERGEMENT

Hébergement choisi : .....

**RAPPEL** : les réservations sont faites par les responsables d'AS eux-mêmes.





Championnat de France Universitaire  
HALTEROPHILIE & MUSCULATION  
Les 08 et 09 Mars 2017  
VILLENEUVE-LOUBET



**Confirmation de Participation  
MUSCULATION**

**À retourner impérativement avant le Vendredi 24 Février 2017**

à C.R. Sport U. de Nice – 65, avenue Valrose – 06100 NICE  
 [ffsportunice@gmail.com](mailto:ffsportunice@gmail.com)

Association Sportive / \_\_\_\_\_ / Académie / \_\_\_\_\_ /

Nom et Prénom du Responsable / \_\_\_\_\_ /

Téléphone : /\_\_//\_\_//\_\_//\_\_//\_\_/ Mail / \_\_\_\_\_ /

Accompagnateur / \_\_\_\_\_ / Numéro de licence / \_\_\_\_\_ /

NOM	PRENOM	M/F	N° licence FFSU	Catégorie de Poids	Par équipe OUI/NON

T. Shirt offert par le C.R. Sport U. de Nice  
Indiquez le nombre et la ou les tailles de T.S.

S / \_\_ /  M / \_\_ /  L / \_\_ /  XL / \_\_ /





Championnat de France Universitaire  
HALTEROPHILIE & MUSCULATION  
Les 08 et 09 Mars 2017  
VILLENEUVE-LOUBET



## Confirmation de Participation HALTEROPHILIE / Epreuve combinée

**À retourner impérativement avant le Vendredi 24 Février 2017**

à C.R. Sport U. de Nice – 65, avenue Valrose – 06100 NICE - [✉ ffsportunice@gmail.com](mailto:ffsportunice@gmail.com)

Association Sportive / \_\_\_\_\_ / Académie / \_\_\_\_\_ /

Nom et Prénom du Responsable / \_\_\_\_\_ /

Téléphone : /\_\_//\_\_//\_\_//\_\_//\_\_ / Mail / \_\_\_\_\_ /

### HALTEROPHILIE

NOM	PRENOM	M/F	N° licence FFSU	Catégorie de Poids

### EPREUVE COMBINEE

NOM	PRENOM	M/F	N° licence FFSU	Catégorie de Poids

👉 T. Shirt offert par le C.R. Sport U. de Nice

Indiquez le nombre et la ou les tailles de T.S.

S / \_\_ /  M / \_\_ /  L / \_\_ /  XL / \_\_ /





# Championnat de France Universitaire HALTEROPHILIE & MUSCULATION Les 08 et 09 Mars 2017 VILLENEUVE-LOUBET



## ENGAGEMENT SUR L'HONNEUR D'UNE CONDUITE SPORTIVE UNIVERSITAIRE

La charte du fair-play énonce toutes les valeurs et les principes à faire respecter en toute circonstance par tous les compétiteurs. Le comportement des étudiants sportifs, c'est aussi l'image de marque des universités et du sport universitaire. En tant qu'étudiant sportifs, je m'engage sur l'honneur, à sauvegarder activement l'idéal sportif et à :

- ✓ Faire de chaque rencontre sportive un moment privilégié et convivial malgré l'importance de l'enjeu.
- ✓ Respecter les règlements, ne jamais chercher à les enfreindre délibérément.
- ✓ Respecter les adversaires, que l'on gagne ou que l'on perde dans toutes les situations.
- ✓ Respecter les arbitres, les organisateurs sans conditions, et respecter les décisions qui en découlent.
- ✓ Respecter nos camarades d'équipe, de la même manière que nous le faisons pour les adversaires.
- ✓ Bannir toute agression verbale ou physique (sur quelque personne ou groupe de personnes que ce soit) et toute provocation, toute incitation à la violence, sous quelque forme que ce soit.
- ✓ Bannir la violence, les comportements discriminatoires (sexistes, racistes ou homophobes), les tricheries ou toute atteinte aux biens d'autrui et de la collectivité (vol, effraction, vandalisme) sous peine de poursuites judiciaires éventuelles.
- ✓ Accepter les décisions des entraîneurs et dirigeants qui sont comme nous sur un terrain pour leur plaisir et qui se dévouent par idéal.
- ✓ Accepter les sanctions de l'arbitre, des autorités et/ou de mon Université au cas où nous transgressons de manière incontestable les règles.
- ✓ Accepter la victoire avec modestie, sans vouloir ridiculiser l'adversaire.
- ✓ Garder sa dignité en toutes circonstances.
- ✓ Respecter le matériel et les installations mis à disposition (notamment, dans l'état de propreté initial).
- ✓ Etre les représentants de cette charte devant toutes les personnes gravitant autour d'un terrain de sport.
- ✓ S'informer et prendre conscience du règlement anti-dopage (faire une prescription à usage thérapeutique si nécessaire pour un médicament qui serait indispensable de prendre ou encore s'éloigner d'éventuelles « fumées de cannabis »).
- ✓ Régler intégralement les prestations souscrites et participer aux manifestations (rencontres, mais aussi repas et remises de prix ou soirées) organisées lors de ce Championnat.

Par cet engagement, nous considérons que nous sommes de vrais étudiants sportifs et des dignes représentants de notre Université.

### LES GESTES QUI COMPTENT

- ✓ Serrer les mains de nos adversaires, des arbitres assistants et/ou officiels
- ✓ Discuter calmement avec l'adversaire et les arbitres.

**Nous avons été parfaitement informés que tout manquement à ces règles pourra être sanctionné par la Fédération Française du Sport Universitaire et j'en accepte le principe.**

**Nous sommes conscient du fait que tout incident relevant de notre responsabilité individuelle ou collective sera notifié aux Représentant(e)s des établissements de l'enseignement supérieur présents sur place, à la Direction de mon Etablissement et à la Présidence de notre AS, par les organisateurs et/ou les responsables étudiants. Cela pourra donner lieu à des sanctions disciplinaires conformément au règlement intérieur de mon établissement d'origine.**

Nom ..... Prénom .....

Fait à ..... le : ..... Pour l'AS .....

Signature (précédée de la mention « lu et approuvé ») :



Ligne 23



Alier	HORAIRES DU LUNDI AU VENDREDI TOUTE L'ANNÉE (SAUF JOURS FÉRIÉS)														
<b>ROND-POINT DES ARNOUX</b>	7:00	7:20	8:10	8:40	9:15	10:15	11:55	12:25	13:50	-	15:55	16:25	16:55	17:35	18:15
<b>SAINT GEORGES</b>	7:11	7:31	8:24	8:51	9:26	10:25	12:05	12:35	14:01	15:20	16:06	16:36	17:06	17:46	18:25
<b>COLLEGE ROMEE</b>	7:16	7:36	8:29	8:55	9:29	10:28	12:08	12:38	14:04	15:23	16:09	16:40	17:10	17:50	18:28
<b>GARE SNCF V. LOUBET</b>	7:24	7:44	8:37	9:03	9:36	10:35	12:16	12:46	14:12	15:31	16:18	16:49	17:19	17:59	18:36
<b>GARE SNCF BIOT</b>	7:27	7:47	8:41	9:06	9:39	10:38	12:19	12:49	14:15	15:34	16:22	16:53	17:23	18:03	18:40
<b>PETIT FOUR</b>	-	-	8:45	9:10	-	-	11:17	12:23	-	-	16:26	-	17:27	18:07	18:44
<b>CENTRE HOSPITALIER</b>	7:31	7:52	-	-	9:44	10:43	-	12:53	14:20	15:39	-	16:59	-	-	-
<b>PÔLE D'ÉCHANGES ANTIBES</b>	7:37	7:58	8:52	9:15	9:50	10:49	11:23	12:29	14:25	15:45	16:32	17:06	17:31	18:11	18:48

**Rejoignez le centre-ville d'Antibes en toute simplicité avec les lignes 1, 2, 6, 7, 8, 10, 16, 30 ou 100 express en correspondance !**

Retour	HORAIRES DU LUNDI AU VENDREDI TOUTE L'ANNÉE (SAUF JOURS FÉRIÉS)																	
<b>PÔLE D'ÉCHANGES ANTIBES</b>	7:20	7:50	8:20	9:35	10:05	11:05	11:45	13:10	14:40	15:10	15:30	16:00	16:40	17:15	17:45	18:25	19:00	19:20
<b>CENTRE HOSPITALIER</b>	7:25	7:55	-	-	-	11:10	-	-	14:45	-	-	16:05	-	17:21	17:50	18:30	-	-
<b>PETIT FOUR</b>	-	-	8:24	9:38	10:08	-	11:48	13:13	-	15:13	15:33	-	16:43	-	-	-	19:03	19:23
<b>GARE SNCF BIOT</b>	7:30	8:00	8:32	9:41	10:11	11:17	11:51	13:16	14:48	15:16	15:37	16:09	16:46	17:27	17:56	18:36	19:06	19:26
<b>GARE SNCF V. LOUBET</b>	7:34	8:04	8:36	9:45	10:15	11:21	11:55	13:20	14:53	15:22	15:44	16:16	16:53	17:38	18:05	18:42	19:10	19:30
<b>COLLEGE ROMEE</b>	7:43	8:13	8:45	9:54	10:24	11:30	12:04	13:29	15:04	15:34	15:56	16:29	17:09	17:52	18:19	18:53	19:18	19:38
<b>SAINT GEORGES</b>	7:46	8:16	8:48	9:57	10:27	11:33	12:07	13:32	15:07	15:37	15:59	16:32	17:12	17:55	18:22	18:56	19:21	19:41
<b>ROND-POINT ARNOUX</b>	7:58	8:28	8:59	10:08	10:38	11:44	12:18	13:43	-	15:49	16:11	16:44	17:24	18:06	18:31	19:05	19:30	19:50

Horaires théoriques soumis aux aléas de la circulation.  
 = Arrêt de référence  
 = Arrêt desservi dans un sens uniquement  
 = Lignes en correspondance sur ces arrêts  
 @EnvironnementOfficiel

# LIGNES D'AZUR

Les Alpes-Maritimes en toute liberté

## 500 Nice ► Grasse

### Lundi à Vendredi

Albert 1 <sup>er</sup> / Verdun	5.50	6.15	7.05	7.40	8.10	8.45	9.10	9.50	10.25
Aéroport Promenade	6.10	6.35	7.28	8.05	8.30	9.05	9.30	10.10	10.45
Cagnes	6.23	6.48	7.43	8.20	8.55	9.31	9.55	10.36	11.10
Le Rouret	6.47	7.12	8.08	8.55	9.19	9.56	10.20	11.00	11.34
Grasse G.R	7.10	7.35	8.35	9.15	9.40	10.15	10.40	11.20	11.55

Albert 1 <sup>er</sup> / Verdun	11.10	11.45	12.30	13.00	13.30	14.05	14.35	15.15	16.00
Aéroport Promenade	11.30	12.05	12.50	13.20	13.50	14.25	14.55	15.35	16.20
Cagnes	11.55	12.30	13.15	13.45	14.15	14.50	15.20	16.00	16.46
Le Rouret	12.19	12.55	13.39	14.10	14.39	15.15	15.44	16.24	17.11
Grasse G.R	12.40	13.15	14.00	14.35	15.00	15.30	16.05	16.45	17.35

Albert 1 <sup>er</sup> / Verdun	16.30	17.05	17.35	18.00	18.40	19.10	20.00	21.55	
Aéroport Promenade	16.50	17.25	17.55	18.20	19.00	19.25	20.20	22.15	
Cagnes	17.15	17.55	18.26	18.45	19.25	19.50	20.45	22.43	
Le Rouret	17.40	18.21	18.50	19.10	19.49	20.09	21.09	23.07	
Grasse G.R	18.05	18.45	19.10	19.30	20.10	20.30	21.30	23.25	

### Samedi

Albert 1 <sup>er</sup> / Verdun	6.30	7.10	7.45	8.40	9.50	10.30	11.10	12.30	13.30
Aéroport Promenade	6.50	7.30	8.05	9.00	10.10	10.50	11.30	12.50	13.50
Cagnes	7.05	7.45	8.31	9.25	10.35	11.16	11.56	13.16	14.16
Le Rouret	7.29	8.10	8.56	9.49	10.59	11.40	12.21	13.41	14.41
Grasse G.R	7.55	8.40	9.20	10.10	11.20	12.00	12.45	14.05	15.00

Albert 1 <sup>er</sup> / Verdun	14.10	15.15	16.25	17.10	17.45	18.45	19.50		
Aéroport Promenade	14.30	15.35	16.45	17.30	18.05	19.05	20.10		
Cagnes	14.56	16.00	17.12	17.55	18.31	19.30	20.35		
Le Rouret	15.21	16.25	17.37	18.20	18.56	19.55	21.00		
Grasse G.R	15.45	16.45	18.10	18.40	19.20	20.15	21.20		

### Dimanche et jours fériés

Albert 1 <sup>er</sup> / Verdun	6.45	8.10	9.45	11.20	11.55	13.30	14.30	15.15	16.15
Aéroport Promenade	7.02	8.30	10.05	11.40	12.15	13.50	14.50	15.35	16.35
Cagnes	7.18	8.45	10.30	12.05	12.40	14.15	15.15	16.00	17.00
Le Rouret	7.40	9.09	10.54	12.29	13.04	14.39	15.39	16.24	17.24
Grasse G.R	8.00	9.35	11.10	12.55	13.20	15.00	16.00	16.45	17.45

Albert 1 <sup>er</sup> / Verdun	17.00	18.00	19.40						
Aéroport Promenade	17.20	18.20	19.55						
Cagnes	17.45	18.45	20.20						
Le Rouret	18.09	19.09	20.42						
Grasse G.R	18.30	19.30	21.10						

### Observations

- Aucune dépose autorisée avant St Laurent La Passerelle
- Titres Lignes d'Azur NCA acceptés entre Nice et Cagnes
- Abonnements Sillages acceptés

Horaires Intermédiaires donnés à titre indicatif - Ne circule pas le 1<sup>er</sup> Mai  
Mise à jour : 21 mai 2016

Plus d'informations : 04 93 90 50 86 ou [contactazur@keolis.com](mailto:contactazur@keolis.com)

► N° Vert 0 800 06 01 06

[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)

**DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES**

Nice - Albert 1 <sup>er</sup> / Verdun	
Congrès/ Promenade	
Gambetta/ Promenade	
Grosso/ Promenade	
Magnan/ Promenade	
Lenvai/ Promenade	
Fabrion/ Musée d'Art Naïf	
Ste-Hélène/ Promenade	
Ferber/ Promenade	
La Vallière/ Promenade	
Aéroport Terminal 1	
Aéroport/ Promenade	
La Passerelle	
La Belle Étoile	
Le Gros Chêne	
Les Vespins	
Val Fleuri	
Les Tritons	
Les Oliviers	
Les Violettes	
La Bégude	
G. Pompidou	
Square Bourdet	
11 Novembre	
Square du 8 Mai	
Bertéotti	
Le Puits	
La Roseraie	
Le Tunnel	
Villeneuve Village	
Camping du Sourire	
Vanade	
Sparcos	
Colle Longue	
Vaugailière	
Aire de Boules	
Plateau Fleuri	
Colombier	
Beaumont	
Mairie de Roquefort	
Le Plan	
Pignatons	
Beaume Granet	
Notre Dame	
Les Rigamels	
Les Martels	
Les Moulins	
La Poste	
Place du Rouret	
St Pons Mairie	
Princes	
Cimetière	
Opio San Peyre	
Les Gibous	
La Pallotte	
Les Mousquettes	
Châteauneuf	
Magagnosc	
Mairie Annexe	
Les Bastides	
Les Chauves	
Le Riou	
Malbosc	
Pichounette	
Les Olivettes	
Palais Provençal	
Grand Hôtel	
Victoria	
Grasse - Gare Routière	



- 1 HOTEL VILLA AZUR\*\*\*\*
- 2 HOTEL BAHIA\*\*\*
- 4 HOTEL LE GALOUBET
- 6 HOTEL B&B Village\*\*
- 7 HOTEL O'VILLAGIO\*\*

- 10 BASTIDE DU VILLAGE
- 11 RESIDENCE ROYAL CAP GOELIA\*\*\*
- 12 RESIDENCE SEA SIDE PARK\*\*\*
- 15 HOTEL L'ETAPE\*\*
- 18 VILLA VELVET\*\*

## Règlement Sportif

Formule Sportive sur le site [www.sport-u.com](http://www.sport-u.com) dans la rubrique sports individuels se trouvant en en-tête de la page d'accueil ou en suivant le lien ci-après :

[http://www.sport-u.com/uploads/2017/Balthazar/haltero\\_musculation\\_dp\\_2017%20modifiee%2018.01.2017.pdf](http://www.sport-u.com/uploads/2017/Balthazar/haltero_musculation_dp_2017%20modifiee%2018.01.2017.pdf)

### Les 10 règles d'or de l'association « 14 »

En collaboration avec le Club des Cardiologues du Sport (CCS) et le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF)

#### « Absolument, pas n'importe comment »

- |          |   |           |   |
|----------|---|-----------|---|
| <b>1</b> | Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*. | <b>6</b>  | J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution.                |
| <b>2</b> | Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*.     | <b>7</b>  | Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.  |
| <b>3</b> | Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*.                    | <b>8</b>  | Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.  |
| <b>4</b> | Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.     | <b>9</b>  | Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).                |
| <b>5</b> | Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.         | <b>10</b> | Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes. |

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

**RECOMMANDATIONS ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT**

[http://www.asso14.org/regles\\_or\\_14\\_sante.php](http://www.asso14.org/regles_or_14_sante.php)