

Délégation SUI

«Bon à savoir»

Version 2.0 (21.07.2023)



Avant la Gymnaestrada

Bagages

Autocar et train : un bagage de 25 kg et un bagage à main.

Avion : un bagage de 23 kg en soute et un bagage à main (attention aux restrictions de liquides)

Prière de mettre sur vos bagages une étiquette avec votre nom et votre lieu d'hébergement !

Dispositions douanières

Importation (entrée aux Pays-Bas) : 1 l d'alcool fort (vol. plus de 22%) ou 2 l d'apéritif (vol. moins de 22%), 4 l de vin (non mousseux), 16 l de bière. Sont autorisés en sus : 200 cigarettes ou 50 cigares ou 250 g de tabac à pipe (17 ans au moins) et marchandises privées d'une valeur totale max. de CHF 300.-.

Exportation (entrée en Suisse) : 1 l d'alcool fort (vol. plus de 18%) ou 2 l d'apéritif (vol. moins de 18%). Sont autorisés en sus : 250 cigarettes ou 50 cigares ou 250 g de tabac à pipe (17 ans au moins) et marchandises privées d'une valeur totale max. de CHF 300.-.

Documentation de voyage

Carte de caisse-maladie à porter sur soi.

Carte d'identité / Passeport Faire une photocopie et porter sur soi.

Programme du voyage Le programme détaillé sera envoyé par courriel aux dirigeants administratifs env. 10 jours avant la Gymnaestrada.

Procuration de voyage pour mineurs. Dûment remplie et à porter sur soi.

Électricité

Prises / Tension : prises à deux pôles à adaptateur nécessaire pour prise à trois pôles. Les logements pour groupe comportent peu de prises. Nous vous conseillons d'emporter des **rallonges multiprises**.

Logement de groupe

Les personnes n'ayant pas commandé de set de couchage prennent leur propre matériel avec elles (matelas, sac, etc.).

Repas pendant le voyage

Repas et boissons ne sont pas inclus, à prendre avec soi.

Réservation d'excursion

[World Gymnaestrada 2023 | Twerenbold Reisen](#)

Roaming

Se renseigner sur les paquets de données auprès de votre opérateur et activer.

Site internet de la Gymnaestrada 2023

worldgymnaestrada2023.com

Délégation SUI

«Bon à savoir»



Pendant la Gymnaestrada

Alcool Interdit aux Pays-Bas pour les moins de 18 ans.

Alimentation Supermarchés « Albert Heijn » ou « Coop »

Ambassade suisse

Lange Voorhout 42 / 2514 EE La Haye

Tél./Courriel: +31 70 364 28 31 / +31 70 364 28 32 / thehague@eda.admin.ch

Site internet: [Ambassade de Suisse aux Pays-Bas \(admin.ch\)](https://www.eda.admin.ch/fr/ambassade-de-suisse-aux-pays-bas)

Apps

Horaire TP



City Guide



« WG 2023 »: Composez votre propre programme, sauvegardez vos événements et informez-vous directement via l'application.



Assurances

Il revient aux participant.e.s de contracter une assurance annulation et bagages. Une assurance incidents de voyage a été conclue pour les participant.e.s pour toute la durée de la Gymnaestrada.

Bureau des objets trouvés dans le RAI.

Centre d'exposition RAI

En métro ou tram: station « Europaplein », [plan RAI](#)

Cérémonie d'ouverture au stade olympique, le 30 juillet 2023 à 16h00

Coffeeshops

Il ne s'agit pas de cafés mais de commerces qui vendent des drogues douces et permettent de les consommer sur place. Merci de ne pas y toucher et de vous conformer à Cool & Clean.

Comportement

- Ne pas rester seul.e dans la rue
- s'apporter aide et soutien mutuels
- Nous sommes invité.e.s ! / Nous respectons les directives locales.

Consigne

Les Pays-Bas appliquent une consigne pour les bouteilles en plastique (boissons non alcoolisées et eau).

Consulat à Amsterdam

Consulat suisse / De Lairessestraat 131-135 III / 1071 NX Amsterdam

Tél./Courriel +31 20 717 34 16 / amsterdam@honrep.ch / benelux@eda.admin.ch

Eau potable

L'eau du robinet peut être bue sans problème.

Délégation SUI

«Bon à savoir»



Pendant la Gymnaestrada

Equipe FSG et Twerenbold en charge des voyages

La FSG et les voyages Twerenbold vous attendent à l'aéroport, respectivement à la gare. Vous nous reconnaîtrez à notre parapluie vert.



Frais de Roaming

Désactiver les «données mobiles» ou activer un paquet de données supplémentaires afin d'éviter des coûts élevés.

Gala FIG 4 et 5 août dans la RAI

GYMBA

Mascotte de la GM 2023



GYMlive - Livecenter

Pendant la Gymnaestrada, le site www.gymlive.ch propose un blog en direct avec stories, photos et bien davantage. En outre, vous pourrez rejoindre [la communauté WhatsApp GYMLive](#) si vous le souhaitez.



Hébergement de groupe Merci de respecter les autres participant.e.s.

Hôtels

Les détails sur les catégories d'hôtel sont communiqués en même temps que la confirmation de voyage.

Indicatif

00 31 = Pays-Bas / 00 41 = Suisse

Matelas défectueux

Annoncez-vous au personnel sur place au lieu d'hébergement. Chaque lieu d'hébergement a des matelas de rechange.

Monnaie

Euro; pratiquement tout peut se payer par carte de débit/crédit. La Gymnaestrada est une manifestation sans cash.

Numéro d'urgence de la CG.23

0041 79 509 83 93

Numéro d'urgence voyages Twerenbold

0041 79 507 86 40

Numéro d'urgence

112 (médecin, pompiers, police)

Obligation de s'identifier

Aux Pays-Bas règne l'obligation de pouvoir présenter en tout temps une pièce d'identité.

Paiements

Utilisez une carte de débit ! Les cartes de crédit ne sont pas acceptées partout, surtout pour les petits montants. Le cash est à éviter.

Perte de carte d'identité ou de passeport Rapport de police et informer la CG.23

Perte de l'accréditation Le COL facture 100 € pour remplacer une accréditation perdue.

Productions de grand groupe Au stade olympique.

Productions de groupe A la RAI.

Délégation SUI

«Bon à savoir»



Pendant la Gymnaestrada

Service médical pour la délégation suisse

- Dr Jean-Jacques Fasnacht (médecin de la délégation)
- Fabio Fasnacht (médecin)
- Barbara Steiger (physiothérapeute)
- Corin Monhart (sage-femme et assistante médicale)
- Bea Fasnacht (laborantine et assistante médicale)

Consultations :

Du lundi 31 juillet au vendredi 4 août tous les jours de 10h30 à 11h30 et de 16h à 17h, centre RAI Halle 4 (sans rendez-vous)

L'équipe médicale suisse est présente en cas d'urgence lors des cérémonies d'ouverture et de clôture ainsi que lors de la Soirée suisse ; par ailleurs, elle patrouille parmi les productions de groupes et de grands groupes.

Blessures : sont à disposition soit les services médicaux de l'organisateur soit, selon les cas, l'équipe médicale suisse. Les blessures et maladies graves sont traitées dans les hôpitaux à proximité. Les chefs de groupes doivent annoncer sans délai au chef de délégation les gymnastes hospitalisé.e.s.

Carte d'assuré.e : chaque participant.e doit porter sur soi une attestation d'assurance en cours de validité (carte d'assurance européenne). Les traitements prodigués dans la RAI par l'équipe médicale suisse et par l'équipe médicale de l'organisateur sont gratuits.

Médicaments : les participant.e.s sous médication permanente doit veiller à emporter leurs médicaments pour toute la durée de la Gymnaestrada. Les gymnastes souffrant d'une maladie chronique et sous médication permanente doivent toujours pouvoir présenter un bref rapport ainsi que la liste des médicaments de leur médecin.

Numero en cas d'Urgence: composer le **112** (médecin, pompiers, police) pour toute urgence vitale ou maladie/blessure grave.

Séjour stationnaire en hôpital

Informez la direction de groupe, l'équipe médicale SUI ou la CG.23 au numéro d'urgence.

Silence nocturne De 22h à 7h. Prière de respecter les autres personnes.

Spécialités culinaires – A goûter absolument

- Broodje Krokot (sandwich hollandais)
- Bitterballen (croquettes farcies et panées)
- Poffertjes (semblable à une crêpe)

Transport public

- Toujours quittancer à l'aide du code QR sur le verso de l'accréditation en montant et descendant du tram, du bus ou du métro.
- Valable sur toutes les lignes GVB à Amsterdam (tram, métro, bus, bus de nuit). Pas valable sur le réseau ferroviaire (NS) !

Délégation SUI

«Bon à savoir»



Pendant la Gymnaestrada

Transfert

Un transfert vers le lieu d'hébergement (école, hôtel) est organisé pour tous les groupes voyageant en avion ou en train. Pour les logements en centre-ville (zone sans bus), le transfert est assuré jusqu'à l'arrêt le plus proche.

Vélos

Parcourez la ville à vélo, il y a plusieurs stations de location de vélo. A quoi faut-il faire attention:

- [La sécurité à vélo | MacBike](#)

Amsterdam est une ville faite pour les cyclistes. Attention, car ils ne tiennent pas compte des piétons !

Vol

Attention aux pickpockets! Nous vous demandons d'éviter de porter de trop grosses sommes d'argent sur vous.

Week-end de la PRIDE

La PRIDE a lieu le 2e week-end, soit jeudi, vendredi, samedi et dimanche. à Evitez le centre-ville qui sera bondé!

WLAN

Disponible dans le centre RAI.

Délégation SUI

«Bon à savoir»



Idées de loisirs et conseils

- [A'dam Lookout](#) Point d'observation avec vue panoramique sur Amsterdam; avec la plus haute balançoire d'Europe.
- [Aéroport Schiphol](#) Accès gratuit à la terrasse panoramique.
- [Amsterdam Noord](#) Centre de terrain de jeu créatif de la capitale hollandaise
- [Artis](#) Le plus vieux zoo des Pays-Bas, en plein centre d'Amsterdam.
- [Beatrixpark](#) Parc vert, pour se détendre, tout près de la RAI.
- [Blue Amsterdam](#) A boire et à manger, avec belle vue sur la vieille ville.
- [Bibliothèque publique](#) Avec restaurant et vue sur la ville.
- [De Mirandabad](#) Piscine (15 minutes à pied de la RAI)
- [Excursions Twerenbold](#) Visites passionnantes et transferts vers la plage – à réserver avant de repartir.
- [House of Bols](#) Musée du cocktail
- [I amsterdam](#) Site internet officiel du tourisme.
- [Restaurant Par Hasard](#) Nourriture de qualité, station « De Pijp ».
- [Roof of Nemo](#) Terrasse sur le toit du musée Nemo.
- [Strand Zuid](#) Beach et restaurant au bord de l'eau, tout près de la RAI (réservation obligatoire !).
- [Upside Down Museum](#) Le plus grand musée à l'envers sur les réseaux sociaux.

Cours de langues

Français	Allemand	Italien	Hollandais	Anglais
Oui/Non	Ja/Nein	Sì/No	Ja / Nee	Yes/No
Bonjour/Salut	Guten Tag / Hallo	Buongiorno/Ciao	Goededag / Hallo	Hello
Je m'appelle ...	Mein Name ist ...	Mi chiamo ...	Ik heet ... / mijn naam is ...	My name is ...
Ravi(e) de faire ta connaissance	Freut mich, dich kennenzulernen	Piacere	Leuk je te ontmoeten	Nice to meet you
Comment vas-tu?	Wie geht es dir?	Comme stai?	Hoe gaat het met jou?	How are you?
Merci beaucoup	Vielen Dank.	Grazie mille	Dankjewel / bedankt	Many thanks Thanks a lot
S'il te/vous plaît	Bitte	Prego	Alsjeblieft	Please

Délégation SUI

«Bon à savoir»



Français	Allemand	Italien	Hollandaise	Anglais
De rien	Gern geschehen	Prego	Graag gedaan	You are welcome
J'aimerais un/une ...	Ich hätte gerne ein/eine ...	Vorrei un/una ...	Ik wil graag ...	I would like to have ...
Bon appétit	Guten Appetit	Buon appetito	Eet smakelijk	Enjoy your meal
Comment me rendre au centre-ville/à la gare ?	Wie komme ich ins Stadtzentrum / zum Bahnhof?	Come arrivo in centro città/in stazione?	Hoe kom ik in het centrum? Hoe kom ik bij het treinstation?	How do I get to the city centre / the station?
Où se trouvent les toilettes ?	Wo finde ich die Toilette?	Dove trovo un bagno?	Waar kan ik het toilet vinden? / Waar is de wc?	Where are the toilets?
Où se trouve la station de tram/le supermarché le plus proche ?	Wo ist die nächste Tramstation / der nächste Supermarkt.	Dov'è la prossima fermata del tram/il supermercato più vicino?	Waar is het volgende tramstation? Waar is de supermarkt?	Where is the nearest tram stop / supermarket?
Combien ça coûte ?	Wie viel kostet das?	Quanto costa?	Hoeveel kost dat? / Wat is de prijs?	How much does it cost?