

# FAB – RIDER 2023

Ce document fait partie intégrante du contrat, il doit être signé et renvoyé au groupe.

## CONTACTS

Groupe : Fabrice HOLTZ – 06 16 19 91 94 – [fabrice.mbsp@gmail.com](mailto:fabrice.mbsp@gmail.com)

Son : Yan SOULABAIL – 06 60 99 73 71 – [yansoulabail@protonmail.com](mailto:yansoulabail@protonmail.com)

Lumières : Kylian COULOMBEL – 06 67 23 93 31 - [kylian.coulombel@gmail.com](mailto:kylian.coulombel@gmail.com)

Merci de prendre contact avec le groupe et les techniciens pour préparer au mieux la prestation.

## ACCUEIL GROUPE

A transmettre par mail dès que possible svp :

- Horaires de balance, du concert et programmation de la soirée
- Contacts du régisseur général et/ou technique
- Adresse et plan d'accès du lieu du concert

Le groupe se compose de 5 personnes (3 musiciens, 1 technicien son, 1 technicien lumières). L'organisateur mettra à disposition du groupe une loge au calme, fermant à clé, dotée d'un espace convivial (canapé/fauteuils) avec à disposition quelques friandises (fruits secs, à coque/chips/bonbons...) et des boissons. Merci de prévoir des petites bouteilles d'eau sur scène.

**Parking** : 2 places sécurisées à proximité de la scène et des loges.

**Hébergement** : Selon la distance, à définir avant avec le groupe. Si hébergement, le prévoir à proximité du site (moins de 15 min de route)

**Invitations / Pass** : 5 invitations si possible all access

**Merchandising** : Merci de prévoir dans un espace visible et situé le plus près possible des portes intérieures d'entrée/sortie du public:

- 1 table ou un comptoir : 2m linéaire
- 2 chaises
- 1 prise électrique
- de quoi sécuriser l'espace derrière les tables pour stocker les marchandises

**Promotion / interviews / rencontres** : A caler avec Fab (06 16 19 91 94 – [fabrice.mbsp@gmail.com](mailto:fabrice.mbsp@gmail.com))

# REPAS

Prévoir un repas chaud et équilibré avant ou après la représentation selon l'horaire de passage.

## Régimes alimentaires :

Fab, Julien, Kaly, Yan :

4 repas végétaliens (aucun aliment d'origine animale, c'est à dire ni viande, ni poisson, ni miel, ni œuf, ni laitage, beurre, crème, fromage etc...). Nous vous suggérons :

Plats :

Burger végane (sans lait ni œufs ni E471 et E472 (mono et diglycérides d'acides gras) dans le pain, galette de pommes de terre (sans œufs ni fromage) à la place du steak, sauce burger sans œufs (ou ketchup))

Pizza ou galette végane (sans lait ni œufs dans la pâte)

Légumes ou salade (crudités, avocat, ...) avec tofu ou seitan

Riz/pâtes (sans œufs)/frites/... avec légumes et légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, etc...)

Tajine de légumes

Curry végétalien

Desserts :

Fruits

Salade de fruits

Yaourts végétaux

Si vous êtes curieux, motivés, et que vous avez du temps, vous pouvez trouver plein d'idées de recettes excellentes et faciles à réaliser sur <https://vegan-pratique.fr/recettes/>

Kylian :

Pas de régime alimentaire spécifique

Pour prendre soin de notre santé et de la planète, nous apprécions les produits locaux et bio et nous vous serions reconnaissants d'éviter les plats préparés et plateau repas du supermarché.