

CHALLENGE SPORT-SANTÉ SENIORS



FINALE RÉGIONALE

Une journée
sportive et conviviale
pour les plus de 60 ans

Inscription gratuite

8 épreuves
divertissantes



JEUDI 21 OCTOBRE 2021

STADE PHILIPPE-MARCOMBES
CLERMONT-FERRAND

LES
**OFFICES
DU SPORT**
COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



**CLERMONT
FERRAND**

CHALLENGE ORGANISÉ PAR LE CROMS AUVERGNE-RHÔNE-ALPES EN PARTENARIAT AVEC L'OFFICE MUNICIPAL DU SPORT DE CLERMONT-FERRAND

INSCRIPTION AVANT LE 7 OCTOBRE 2021 (VOIR MODALITÉS AU VERSO)

PRÉSENTATION

Le **CHALLENGE SPORT SANTÉ SENIORS** est une manifestation qui se décline sur 2 niveaux : régional et départemental.

Les phases départementales sont organisées au mois de juin.

La finale régionale en est l'aboutissement avec une centaine de seniors venus de toute l'Auvergne-Rhône-Alpes. Ils se retrouvent pour pratiquer des activités physiques dans la bonne humeur. Ce challenge est organisé en général durant la semaine bleue en octobre.

Le **CHALLENGE SPORT SANTÉ SENIORS** est destiné aux personnes de plus de 60 ans.

Les huit épreuves proposées se disputent par équipe.



RÈGLEMENT

Chaque équipe sera composée dans l'idéal de 5 participants, avec un minimum de 4 participants et un maximum de 6 participants par équipe.

Si une équipe possède 4 participants, l'un d'eux doublera les épreuves.

Si une équipe possède 6 participants, les 5 meilleurs scores seront comptabilisés.

PS : La tenue sportive est fortement conseillée !

LES 8 ÉPREUVES

01 Lancer de balles de tennis sur cible

Cibles verticales à 5 mètres (Cerceaux de 1 à 3 mètres du sol)
5 tirs par participant et classement au nombre de tirs réussis.

02 Lancer de boules de pétanque

5 ronds placés au sol les uns à la suite des autres. Premier rond à 6 m.
5 tirs par participant et classement au nombre de tirs réussis.

03 Lancer franc au panier de basket

Un panier à 2m60 de hauteur et ligne de tir à 4 m.
5 tirs par participant et classement au nombre de tirs réussis.

04 Test 6 minutes de marche par équipe

L'équipe marche pendant 6mn.
Le temps de l'équipe est pris sur le 4ème.

05 Relai de marche athlétique

Marcher sur 200m puis passer le relai à son coéquipier.
Classement au temps total des 5 passages.

06 Maintien de l'équilibre sur une jambe

Se mettre en équilibre sur une jambe, les mains sur les hanches.
Un passage par participant et classement au temps (30" maxi).

07 Autre activité (à définir)

Blablabla Blablabla Blablabla
Blablabla Blablabla Blablabla Blablabla Blablabla Blablabla

08 Epreuve mystère

Surprise ! Une nouvelle épreuve mystère est proposée.

PROGRAMME

9h30-10h : Accueil des participants
10h-12h30 : Epreuves
12h30-13h30 : Déjeuner
14h-15h30 : Epreuves
16h : Remise des trophées



UN TROPHÉE SERA REMIS AUX
3 PREMIÈRES ÉQUIPES

UN CHALLENGE DE LA BONNE
HUMEUR SERA AUSSI DÉCERNÉ

Avec le soutien de



MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Inscrivez les noms, prénoms et âges des membres de votre équipe (Vous pouvez inscrire entre 4 et 6 personnes - Voir règlement au dos)
- Indiquez si vous désirez déjeuner à midi
- Utilisez un seul bulletin d'inscription par équipe

**PASS SANITAIRE
NÉCESSAIRE**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom de l'équipe :

Club/ville :

Nom du contact :

Téléphone du contact :

email du contact :

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE

Nom et prénom des participants

Age (60 ans mini)

Repas*

* Prix repas : 11 €/personne à la charge des participants. Paiement par virement ou par chèque (un chèque par équipe, à donner sur place).

Bulletin à retourner de préférence par email avant le 7 octobre 2021 :
croms.aura@gmail.com

ou par voie postale à :
CROMS Auvergne-Rhône-Alpes
1 rue Albert Thomas, 63000 Clermont-Ferrand

www.croms-aura.fr

**LES
OFFICES
DU SPORT**
COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES