

CHALLENGE SPORT-SANTÉ SENIORS



FINALE DÉPARTEMENTALE

Inscription gratuite



Une journée
sportive et conviviale
pour les plus de 60 ans

8 épreuves
divertissantes

JEUDI 30 JUIN 2022

STADE PHILIPPE-MARCOMBES
CLERMONT-FERRAND

LES
OFFICES
DU SPORT
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
DU PUY-DE-DÔME

Sport
à CLERMONT
OFFICE MUNICIPAL DU SPORT

VILLE DE
CLERMONT
FERRAND

CHALLENGE ORGANISÉ PAR LE CDOMS DU PUY-DE-DÔME EN PARTENARIAT AVEC L'OFFICE MUNICIPAL DU SPORT DE CLERMONT-FERRAND

INSCRIPTION AVANT LE 23 JUIN 2022 (VOIR MODALITÉS AU VERSO)

CHALLENGE SPORT-SANTÉ SENIORS 2022

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, dont celle pour laquelle vous pouvez vous inscrire dans ce document.

La finale régionale en est l'aboutissement avec plus d'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 !

Avec le soutien de :



PARTICIPER, GAGNER PEUT-ÊTRE, ET SURTOUT S'AMUSER

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.
La distance parcourue par 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 Parcours collaboratif

Série d'épreuves en binôme.
Les participants réalisent un circuit en enchaînant plusieurs activités.

08 Epreuve mystère

Surprise ! Une nouvelle épreuve mystère est proposée.



**Parc urbain
& sportif**

Philippe-Marcombes

PROGRAMME

9h30-10h : Accueil des participants

10h-12h30 : Épreuves

12h30-13h30 : Déjeuner

14h-15h30 : Épreuves

16h : Remise des trophées



UN TROPHÉE SERA REMIS AUX
3 PREMIÈRES ÉQUIPES

UN CHALLENGE DE LA BONNE
HUMEUR SERA AUSSI DÉCERNÉ

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

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

Âge (60 ans mini)

Repas*

* Prix repas : 12 €/personne à la charge des participants. Paiement par chèque (un chèque par équipe, à donner sur place).

Bulletin à retourner par email avant le 23 juin 2022 :

cdoms63@gmail.com

ou par voie postale à :

CDOMS du Puy-de-Dôme

1 rue Albert Thomas, 63000 Clermont-Ferrand

www.cdoms63.fr

LES
OFFICES
DU SPORT
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
DU PUY-DE-DÔME