

CHALLENGE SPORT SANTÉ SENIORS



FINALE RÉGIONALE

Une journée
sportive et conviviale
pour les plus de 60 ans

Inscription gratuite

8 épreuves
divertissantes



JEUDI 13 OCTOBRE 2022

PARC DES SPORTS DE L'ETIVALLIÈRE
SAINT-ETIENNE (42)

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

OMS
Office du Mouvement Sportif Stéphanois

CHALLENGE ORGANISÉ PAR LE CROMS AUVERGNE-RHÔNE-ALPES EN PARTENARIAT AVEC L'OFFICE DU MOUVEMENT SPORTIF STÉPHANOIS

INSCRIPTION AVANT LE 9 OCTOBRE 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.

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.



Clermont-Ferrand 2021
Finale régionale

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 M^ölkky

Quilles placées à 3-4 mètres de distance du tireur.
3 tirs par participant et classement au nombre de points obtenus suite aux lancés.

02 Jeu de croquet

5 arceaux placés au sol les uns à la suite des autres sous forme de parcours.
5 tirs par participant et classement au nombre d'arceaux passés.

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 Tir à l'arc

Tir sur une cible avec des cercles de couleur correspondants à un nombre de points définis.
4 tirs par participant et classement au nombre de points obtenus.

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**

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	Age (60 ans mini)	Repas*
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

* Prix repas : 12 €/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 9 octobre 2022 :
croms.aura@gmail.com

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

www.croms-aura.fr

