

# CHALLENGE SENIORS 2018

Participer, gagner peut-être et surtout s'amuser

## Présentation

Le **CHALLENGE 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 de toute l'Auvergne qui se retrouvent pour pratiquer des activités physiques dans la bonne humeur. Elle est organisée durant la « semaine bleue » en octobre.

Le **CHALLENGE SENIORS** est réservé 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 par équipe.

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

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

PS : La tenue sportive est fortement conseillée !

## Les 8 épreuves

### Lancer de balles de tennis sur cible

Cibles verticales à 7 mètres (Cerceaux de 1 à 3 mètres du sol)  
6 tirs par participant et classement au nombre de tirs réussis.

### 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.

### Lancer franc au panier de basket

Un panier à 2 m 60 de hauteur et ligne de tir à 4 m.  
2 tirs par participant et classement au nombre de tirs réussis.

### Test 6mn de marche par équipe

Chaque participant marche 6 mn.  
Classement à la distance totale parcourue.

### Relais de marche athlétique

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

### 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).

### Sarbacane

La cible est placée à environ 3 m.  
5 tirs par participant et classement suivant total des points obtenus

### Epreuve mystère

A chaque challenge, une nouvelle épreuve mystère est proposée.

## Programme

9h30-10h : Accueil des participants avec café-thé-croissants

10h-12h : Epreuves

12h-13h30 : Déjeuner (Plateaux-repas)

13h30-15h30 : Epreuves

16h : Remise des trophées

**Un trophée sera remis aux 3 premières équipes**  
**Un trophée de la bonne humeur sera décerné**



MINISTÈRE  
DE LA VILLE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

CNDS  
CENTRE NATIONAL  
POUR LE  
DEVELOPPEMENT  
DU SPORT



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom de l'équipe :

Club/ville :

Nom du contact :

Téléphone du contact :

courrier du contact :

### Composition de l'équipe

Nom et prénom	Age	Repas*

\* Prix repas : 10 €/personne à la charge des participants

Bulletin à retourner à l'adresse suivante  
avant le 6 juin 2018 :  
CDOMS 63

Pavillon du stade Philippe-Marcombes  
121, avenue de la Libération - 63100 CLERMONT-FD  
ou par email à : [cdoms63@gmail.com](mailto:cdoms63@gmail.com)

# CHALLENGE SANTÉ SENIORS

## Finale départementale 63

# Jeudi 14 juin 2018

# Riom

Organisé par le CDOMS 63  
en partenariat avec l'AMSES de Riom



Une journée sportive et conviviale  
Pour les plus de 60 ans  
8 épreuves divertissantes  
5 participants par équipe  
Inscription gratuite

*Participer,  
gagner peut-être  
et surtout bouger et s'amuser !*

Inscription avant le 2 juin 2018  
(Voir modalités au verso)