SÈVRES

HAUTS-DE-SEINE

Dimanche 6 avril 2014

JOURNÉE MULTISPORTS FAMILIALE

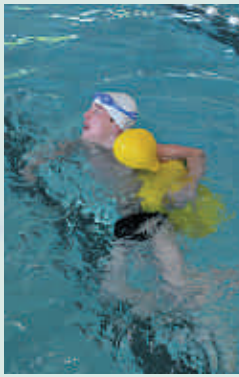
6e Décathlon olympique moderne de Sèvres

Accueil à 9 h au stade des Fontaines

rue Albert Dammouse

10 épreuves à choisir parmi 16 :

- Athlétisme : 60 m, 800 m, 2 000 m, longueur, poids
- Natation : 50 m (style au choix), 200 m (style au choix), sauvetage
- Force : grimper, développé couché, ergomètre 1 000 m (rameur)
- Adresse : basket, quilles landaises, carabine laser
- Locomotion : roller (1 500 m), parcours d'obstacles



Inscriptions jusqu'au 31 mars

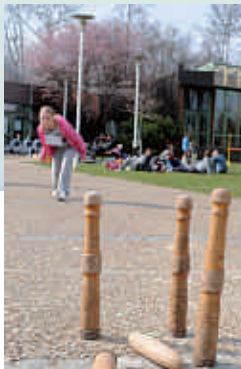
auprès de Dynamic Sèvres

19, avenue de l'Europe - Tél. : 01 45 07 01 28

RENSEIGNEMENTS :

- Christophe Chaboud (conseiller municipal délégué aux activités sportives) par mail à : christophe.chaboud@ville-sevres.fr
- François Guidot (UNADOM) : 06 80 21 99 49 - guidot.francois@neuf.fr

En famille ou entre amis. Débutants ou confirmés.
L'essentiel est de se faire plaisir.



DYNAMIC SÈVRES

FRANCE Comité National Olympique et Sportif Français

UNADOM

Principe :

Choisir ses épreuves parmi les 16 proposées. Les 10 meilleures performances sont retenues pour le calcul du résultat final.

Les ateliers sont tenus par des membres des clubs sportifs sévriens, qui expliquent l'épreuve et enregistrent les résultats.

Les performances sont évaluées en points à l'aide de la table de cotation du DOM, avec une correction suivant l'âge et le sexe.

Déroulement :

9 h : accueil au stade des Fontaines (rue Albert-Dammouse)
de 9 h 15 à 9 h 25 : briefing et répartition des participants en sept groupes
de 9 h 30 à 12 h 30 : rotation des groupes, dans un ordre prédéfini, sur les sept ateliers suivants au stade des Fontaines :

> course (60 m, 800 m et 2 000 m)
> saut en longueur ou triple bond
> lancer du poids
> développé couché
> basket (parcours + 10 lancers francs)

Au parc de Brimborion
dès 12 h : les ateliers suivants sont en accès libre, jusqu'à 17 h :

> grimper de corde (au choix : avec ou sans les jambes)
> ergomètre (rameur) : 1 000 m
> quilles landaises
> carabine laser
> parcours d'obstacles

de 12 h 30 à 13 h 30 : pique-nique fourni par l'organisation
13 h 30 : roller 1 500 m
de 14 h 30 à 17 h : piscine : 50 m, 200 m et sauvetage
17 h 30 : communication des résultats, remise des médailles et récompenses diverses

Chaque participant reçoit le T-shirt souvenir et la médaille correspondant à son total de points.

Inscription :

Conditions :

- Âge minimum : 8 ans
- Les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte (concurrent ou simple accompagnateur)
- Les mineurs de plus de 14 ans non-accompagnés doivent fournir une autorisation parentale

Modalités :

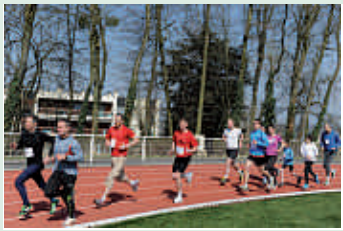
La fiche d'inscription ci-jointe doit être retournée **avant le lundi 31 mars** à Dynamic Sèvres, accompagnée :

- du paiement (chèque à l'ordre de l'UNADOM)
- d'une photocopie de licence sportive (saison en cours) ou d'un certificat médical de non contre-indication multisports, de moins d'un an
- de l'autorisation parentale, pour les mineurs non accompagnés de plus de 14 ans

Pour des raisons d'organisation, il ne peut pas être pris d'inscription sur place.

Tarif (assurance et buffet inclus) :

> **8 € par personne**
> **14 € pour un couple (ou un adulte + un enfant)**
> **19 € pour une famille de 3 personnes**
> **23 € pour une famille de 4 personnes et plus**



Renseignements complémentaires :

Détails des épreuves et tables de cotation sur le site Internet
http://decathlondom.franceolympique.com

Exemples de cotation des performances

Marie DUNERF	*43 ans*	
(1) course 60 m	10"98	430 pts
(2) 1 500 m Roller	5'36"	520 pts
(3) course 2 000 m	9'21"	550 pts
(4) saut en longueur	2,95 m	340 pts
(5) poids 4 kg	6,02 m	490 pts
(6) 50 m nage libre	50"	550 pts
(7) 200 m brasse	5'14"	560 pts
(8) développé couché	0,66*	380 pts
(9) test basket	48"	670 pts
(10) quilles landaises	4J4Q	480 pts
(11) ergomètre 1 000 m	4'40"	400 pts
Total des performances		5 250 pts **
Correctif âge/sexe		1 440 pts
Valorisation épreuves 3 et 7		700 pts
Total général		7 390 pts
Médaille		ARGENT

Hercule LEFORT	*25 ans*	
(1) course 60 m	8"33	740 pts
(2) 1 500 m Roller	4'08"	750 pts
(3) course 2 000 m	7'54"	690 pts
(4) saut en longueur	4,37 m	630 pts
(5) poids 7 kg	7,71 m	620 pts
(6) 50 m brasse	51"	680 pts
(7) 200 m nage libre	3'29"	680 pts
(8) développé couché	0,90*	570 pts
(9) test basket	57"7	560 pts
(10) quilles landaises	3J	300 pts
(11) ergomètre 1 000 m	3'53"4	620 pts
Total des performances		6 690 pts **
Correctif âge/sexe		0 pts
Valorisation épreuves 2 et 7		700 pts
Total général		7 390 pts
Médaille		ARGENT

* Poids levé / poids de corps

** on ne retient que les 10 meilleures épreuves.

Valorisation : « prime à l'effort » pour 2 épreuves maxi (course sup. ou égale à 800 m ou nage sup. ou égale à 200 m) majoration de 350 pts par épreuve.

Récompenses :

jusqu'à 5 000 pts entre 5 000 et 6 000 pts	Insigne	Bronze Argent
entre 6 000 et 7 000 pts entre 7 000 et 8 000 pts entre 8 000 et 9 000 pts	Médaille	Bronze Argent Or
plus de 9 000 pts	TROPHÉE	

... Et n'oubliez pas votre matériel : rollers avec protection, affaires de piscine...

Fiche d'inscription
6e Décathlon olympique moderne de Sèvres - 6 avril 2014

	Nom - prénom	Sexe	Date de naissance	Adresse - Téléphone	Club	Licence ou certificat (L/C)*	Souhaite un regroupement avec **
1							
2							
3							
4							
5							

Je dégage la responsabilité de l'organisateur en cas de non-respect des conditions d'inscription
Signatures : 1 2 3 4 5

Nom du référent pour les enfants de moins de 14 ans, si l'adulte ne concourt pas, mais accompagne seulement : _____

* Photocopie de licence sportive de la saison en cours (L) ou de certificat médical (C), à joindre.
** Si vous souhaitez être regroupé(e) avec d'autres participants, précisez-le. Les membres d'un même club seront regroupés dans la mesure du possible.

.
Règlement : _____€ - Chèque à l'ordre de l'UNADOM.
> À retourner à **Dynamic Sèvres, 19, avenue de l'Europe – SÈVRES, le lundi 31 mars au plus tard**.