



DÉCATHLON OLYMPIQUE MODERNE

RAMBOUILLET

WEEK-END DU 5 et 6 MAI 2018

Rambouillet Olympique propose de réaliser sur un week-end des épreuves sportives variées : nombre de tests au choix sur un ou deux jours.

Les performances sont évaluées en points à l'aide de la table de cotation du DOM (Décathlon Olympique Moderne), avec un correctif âge/sexe. Un classement scratch permettra d'attribuer des distinctions particulières. Chaque participant recevra une médaille correspondant à son total de points. Pour plus d'information : <http://decathlondom.franceolympique.com>

Planning et lieux de rdv au verso

Samedi sur RDV pour le tir carabine et pistolet et le tir à l'arc et après-midi à la Clairière à partir de 14 h : épreuves au choix

Dimanche : Stade du Vieux Moulin :

08h00/08h30 : accueil : répartition des groupes

08h30/12h30 : épreuves selon planning

12h30/14h00 : buffet froid

14h00/16h00 : épreuves selon planning

17h00/17h30 : résultats / remises des médailles et récompenses

Inscription préalable obligatoire jusqu'au 30 avril 2018

contact.rambouilletolympique@gmail.com

Informations complémentaires : Corinne Lasserre 06 71 03 21 24 – c.lasserre@orange.fr

Dossier d'inscription et paiement à retourner à l'adresse suivante :

Rambouillet Olympique c/o Corinne Lasserre - 11 rue de l'Arsenal - 78120 Rambouillet

Fiche d'inscription au week-end **SAMEDI ET DIMANCHE** (avec copie certificat médical ou licence de sport) et au **buffet**

- Gratuit pour les adhérents du club

- Extérieurs : participation financière (yc. assurance + buffet dimanche) : 18 euros pour les adultes / 12 euros pour les mineurs

- Chèque à l'ordre de l'Ascc Rambouillet Olympique

Possibilité pour des accompagnateurs de s'inscrire au buffet pour la somme de 5 €

Nouveau site web : <https://rambouillet-olympique.fr>

email : contact.rambouilletolympique@gmail.com



DÉCATHLON OLYMPIQUE MODERNE

RAMBOUILLET

WEEK-END DU 5 et 6 MAI 2018

Epreuves	Commentaires	Matériel obligatoire	Samedi	Dimanche	Horaires	Lieux*
tir pistolet	sur RDV (Initiés uniquement)		X		9h-12h	T
tir carabine	sur RDV (Initiés uniquement)		X		9h-12h	T
tir à l'arc	sur RDV (Initiés uniquement)	chaussures propres	X		14h-15h30	S
parcours PEPG			X		14h00-17h00	C
grimper de corde			X		14h00-17h00	C
roller 1500 m	plus de 13 ans	casque	X		17h00-19h00	B
course 5 km ou 10 km			X		17h00-18h00	C
lancer de poids			X	X	8h30-12h30	C : samedi S : dimanche
quilles landaises			X	X	S : 14h00-17h00 D : 8h30-12h30	C : samedi S : dimanche
course 800 m	épreuve bonifiée			X	8h30-12h30	S
course 60 m				X	8h30-12h30	S
course 2000 m				X	8h30-12h30	S
saut en longueur				X	8h30-12h30	S
développé couché		chaussures propres		X	8h30-12h30	S
basket	parcours chrono et lancers	chaussures propres		X	8h30-12h30	S
ergomètre 1000 m		chaussures propres		X	8h30-12h30	S
roller 1500 m	moins de 13 ans	casque et protections		X	12h00-12h30	S
cyclisme : 20 km		casque		X	14h00-15h00	
marche rapide : 5 km				X	15h30-16h30	S
nage 200 m	EPREUVES ANNULEES PISCINEFERMEE					
50 m nage						
sauvetage						

T : Stand de tir
19 rue du Chemin Vert
78610 Le Perray-en-Y.

C : Stade de la Clairière
rue du Vieil Orme
tennis de la Clairière
Rambouillet

B : Gare routière du
Lycée Bascan
rue d'Arbouville
Rambouillet

S : Stade du Vieux
Moulin
rue de l'Étang d'Or
Rambouillet

P : Piscine des
Fontaines
Rue des Fontaines



DÉCATHLON OLYMPIQUE MODERNE

RAMBOUILLET

WEEK-END DU 5 et 6 MAI 2018

FICHE D'INSCRIPTION

	Nom / Prénom	Sexe	Date de naissance	Adresse / téléphone / e-mail	Carabine Horaire souhaité (9h-12h)	Pistolet Horaire souhaité (9h-12h)	Arc Horaire souhaité (14h-15h30)	Présence au buffet OUI/NON
1								
2								
3								
4								
5								

Je dégage la responsabilité de l'organisateur en cas de non respect des précautions médicales

Signatures : 1

2

3

4

5

Joindre une photocopie de licence ou de certificat médical si extérieur au club. Merci de préciser le(s) horaire(s) souhaité(s) pour le tir (initiés uniquement, places limitées).
 Votre RV exact vous sera adressé la semaine précédant la manifestation. Indiquez le nombre d'accompagnateurs souhaitant profiter du buffet pour la somme de 5 €.

Nouveau site web : <https://rambouillet-olympique.fr>

email : contact.rambouilletolympique@gmail.com