

# CHALLENGE SPORT SANTÉ SENIORS



FINALE RÉGIONALE

Une journée  
sportive et conviviale  
pour les plus de 60 ans

Inscription gratuite

8 épreuves  
divertissantes



JEUDI 02 OCTOBRE 2025

GYMNASE DE BESSERETTE  
5 AV. DE BESSERETTE, 15100 SAINT-FLOUR

LES  
OFFICES  
DU SPORT  
COMITÉ RÉGIONAL  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Office  
Municipal  
Jeunesse  
et Sports  
SAINT-FLOUR

CHALLENGE ORGANISÉ PAR LE CROMS AUVERGNE-RHÔNE-ALPES EN PARTENARIAT AVEC L'OFFICE MUNICIPAL JEUNESSE ET SPORTS DE SAINT-FLOUR.

INSCRIPTION AVANT LE 19 SEPTEMBRE 2025 (VOIR MODALITÉS AU VERSO)

# CHALLENGE SPORT SANTÉ SENIORS 2025

## 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.



Saint-Etienne 2022 - 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 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 participants et classement au nombre de tirs réussis.

**02 Lancer de fléchettes**  
Une cible située à 173cm de hauteur et ligne de tir à 2m37.  
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 participants et classement au nombre de paniers marqués.

**04 Test 6 minutes de marche par équipe**  
L'équipe marche pendant 6 minutes sur un parcours délimité.  
Le temps de l'équipe est pris sur le 4ème.

**05 Relai de marche athlétique**  
Marcher sur 200 mètres puis passer le relai à son coéquipier.  
Classement au temps total des 5 passages.

**06 Équilibre**  
Se mettre en équilibre sur une jambe, les mains sur les hanches.  
Un passage par participant et classement au temps (30 sec max).

**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"/>
Nombre de repas pour les accompagnateurs de l'équipe :		<input type="text"/>

\* Prix repas : 13 €/personne à la charge des participants. Paiement par chèque (un chèque par équipe, à joindre à l'inscription- ou un virement par équipe, à faire à l'inscription).

Bulletin à retourner avant le 19 septembre 2025 :  
croms.aura@gmail.com

CROMS AuRA - Stade Philippe Marcombes

1 rue Albert Thomas, 63000 Clermont-Ferrand

ou via Google Form :

<https://forms.gle/XVEGM7Vua2BtwA7>

Identifiant national de compte bancaire - RIB

Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise
10278	11602	00020310406	64	EUR

Identifiant international de compte bancaire

IBAN (International Bank Account Number)					
FR76	1027	8116	0200	0203	1040 664

[www.croms-aura.fr](http://www.croms-aura.fr)