

MOMENT SPORTIF ET CONVIVIAL DE FIN D'ANNEE



Dimanche 22 décembre
entre 9h et 12h
au stade



Pour qui ? Les loisirs du club marcheurs et coureurs



Thème : Chasse au trésor de Noël

Objectif : Les participants seront répartis par équipe de 8 (4 marcheurs nordiques et 4 coureurs). Chacun marchera ou courra sur un circuit d'une distance de 4km à 12km selon son niveau. Chaque membre de l'équipe devra récupérer un indice sur son parcours, puis devront rassembler leurs indices au retour pour trouver la réponse à la question de Noël posée.



Nous poursuivrons les festivités par un p'tit partage culinaire. Un verre de vin chaud vous sera offert. Et chacun pourra amener quelques crêpes, mignardises de Noël ou clémentines à partager.

Si vous souhaitez y participer, merci de m'envoyer un mail à florencebar@free.fr avant le 15 décembre en me précisant si vous souhaitez courir ou marcher.

Règles du jeu de la Chasse au trésor de Noël



Merci de venir avec son bonnet de Noël

En fonction de vos retours de mails, je pourrai constituer des équipes de 8 équilibrées qui correspondent au niveau de chacun.

Echauffement commun en musique

Exemple : Equipe n° 1 :

	MARCHEURS NORDIQUES		COUREURS
4km	<u>1-Marcheur</u>	6km	<u>5-Coureur</u>
5km	<u>2-Marcheur</u>	8km	<u>6-Coureur</u>
6km	<u>3-Marcheur</u>	10km	<u>7-Coureur</u>
8km	<u>4-Marcheur</u>	12km	<u>8-Coureur</u>

Sur votre parcours, récupérez l'indice (qui sera disposé à mi-chemin) pour une mise en commun collective au retour au stade afin de trouver la réponse à la question posée.

Durée de l'effort : environ 1h/1h10 pur tous.