

Week-end Décathlon



Les 24 & 25 septembre 2022

OUVERT À TOUS !



[@Rambouillet Olympique](https://www.rambouillet-olympique.com/)



<https://www.rambouillet-olympique.com/>



Week-end Décathlon

Les 24 & 25 septembre 2022



SAMEDI : (à partir de 14h), parcours sportif de la Clairière, rue du Vieil Orme (tennis-club de La Clairière)
Lancer du poids, parcours PEPG (15), grimper de corde (16), quilles landaises (17), course (5 ou 10 km au choix) (18), roller 1500 m (19)

Tir à l'arc (20) possible sur rendez-vous (14h-16h) au stade du Vieux-Moulin.

DIMANCHE : (à partir de 8h45), stade du Vieux-Moulin

Épreuves proposées :

2 épreuves valorisées (non obligatoires) : course 800 m (1) et natation 200 m (2)

8 épreuves à choisir parmi :

Athlétisme : course 60 m (3), course 2000 m (4), saut en longueur (5), saut multi-bonds (6), lancer du poids (7),

Natation : 50 m (style au choix) (8), sauvetage (9),

Cyclisme : 20 km (10)

Force : développé-couché (11)

Adresse : test basket (12), quilles landaises (13)

Divers : Ergomètre (1000 m rameur) (14)

Rambouillet Olympique vous propose de réaliser, sur une journée ou sur un week-end, des épreuves sportives variées. Chacun peut réaliser le nombre de tests souhaités mais pour être classé il vous faut effectuer 10 épreuves au minimum. Les performances seront évaluées en points à l'aide de la table de cotation D.O.M., avec une correction suivant l'âge et le sexe.

À l'issue des épreuves le dimanche après-midi se déroulera la remise des prix (et une collation) avec un lot pour chaque participant et la médaille correspondant à son total de points. Repas froid proposé par l'organisation le dimanche midi.

Amis sportifs, venez-nous rejoindre pour partager un moment de sport et de convivialité, **OUVERT À TOUS!**

Renseignements et inscriptions sur www.rambouilletolympique.com

