

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscrivez les noms, prénoms et âges des cinq membres de votre équipe ainsi qu'un encadrant. Si vous n'arrivez pas à réunir 5 personnes, nous pourrions compléter l'équipe sur place.

Pour inscrire plusieurs équipes, vous pouvez photocopier ce bulletin.

Bulletin à retourner avant le **15 septembre 2021** accompagné d'un chèque à l'ordre de l'OMS à l'adresse suivante :

**OMS – Espace Boris Vian**  
27 rue des Faucheroux – 03100 MONTLUÇON

Club / Association :

**CONTACT :** Nom :

Téléphone :

Mail :

Composition de l'équipe :

Nom	Prénom	Âge	Repas Midi*

\*Prix : 11 euros/ personnes – (Inscription/ Café d'accueil/ Repas) – Pas de remboursement après le 20 septembre 2021



## FORUM SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE ET SÉNIORS 2021

DU PAYS DE LA  
VALLÉE DE MONTLUÇON ET DU CHER.



### 30 septembre 2021 PARC DES ILETS

Participer et  
s'amuser

UNE JOURNÉE  
SPORTIVE ET CONVIVIALE  
POUR LES PLUS DE 60 ANS  
7 ATELIERS ADAPTÉS  
PAR EQUIPE DE 5

**PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE**

RENSEIGNEMENTS OMS/CMS :

04 70 03 94 51 / [oms03100@gmail.com](mailto:oms03100@gmail.com)

04 70 05 09 73 / [medecinedusportmontlucon@wanadoo.fr](mailto:medecinedusportmontlucon@wanadoo.fr)

# LES ATELIERS

*Ordre Aléatoire*

# VILLAGE SANTÉ

**LANCER  
BALLE DE  
TENNIS**

*Lancer les balles  
dans cibles à 1m du  
sol, ligne de tir à  
15m*

**FITNESS  
PARK**

*Maximum de  
mouvement en 30 sec  
Découverte des  
ateliers du parc*

**LANCER  
BOULE DE  
PÉTANQUE**

*Lancer les boules  
dans des cerceaux à  
6-8 et 10m*

**ATELIER  
SURPRISE**

**ENDURANCE  
6 min**

*Test de marche de 6  
minutes par équipes.  
Parcourir la plus  
grande distance*

**EQUILIBRE**

*En appuis sur une  
jambe l'épreuve est  
chronométrée sur  
30sec sans poser le  
pied au sol*

**RELAIS  
200m**

*5 x 200m en marche  
athlétique en un  
minimum de temps*

PEPS EUREKA  
Atelier Mémoire

Cœur et Santé

Ville MONTLUÇON  
Service Santé et Solidarité

**Centre de Médecine du Sport**

FILIÈRE AVC Allier

Centre Hospitalier  
Service Addictologie

Alcool Écoute  
Joie et Santé

