

## ***14 ou 15 tests sportifs à la portée de tous***

- Natation : 200 m et 50 m
- Courses 800 m et 2 000 m
- Kayak : 1 000 m
- Développé couché. (Sauf contre-indication des parents pour les moins de 14 ans)
- Aviron en salle (ergomètre) 1000m
- Grimper à la corde (5 m ou 2x5 m)
- Sprint 60 m
- Lancer du poids
- Saut en longueur
- Saut en hauteur
- Quilles landaises
- P.E.P.G. (Parcours d'Education Physique Général)
- Tir à l'arc

Les participants sont présumés pouvoir prouver leur aptitude au sport (licence sportive, certificat médical...)

La compétition est ouverte aux femmes et aux hommes âgés de 7 à 77 ans.

Deux épreuves sont valorisées (200 m nage et 2 000m course ou 800 m course).

Le nombre de places étant limité, seuls les 130 premiers engagés seront retenus.

L'accueil des participants se fera à **8 heures**.

**Le montant de l'inscription à la journée décathlon est de 13 € (10 € pour les licenciés du C.L.A.S.).**

L'inscription ne sera effective qu'à réception du règlement et du certificat médical (avant le 3 août). En cas de non-participation, le remboursement ne sera fait qu'en cas de force majeure et sur présentation d'un justificatif.

Un buffet est proposé le midi moyennant la somme de 7 €. On peut aussi prévoir un pique-nique.

Les éventuels accompagnateurs peuvent s'inscrire au buffet du midi en même temps que les concurrents.

Les résultats de la journée seront annoncés et les récompenses distribuées à l'issue du vin d'honneur, dans la soirée.

### **Inscriptions avant le 3 août 2009**

***Attention : le nombre de concurrents étant limité, les inscriptions seront prises en compte selon l'ordre d'arrivée.***

Marie-Raymonde MEALLET

19, route du Rabey

33640 ISLE SAINT-GEORGES

Tel : 05 56 72 68 89

[marie.meallet@wanadoo.fr](mailto:marie.meallet@wanadoo.fr)

***Attention : pas d'inscriptions sur place***

ISLE SAINT-GEORGES

Samedi 22 août 2009

Le C.L.A.S.

(Centre Lilais d'Activités Sportives)

avec le concours

- de l'UNADOM (Union Nationale du Décathlon Olympique Moderne)
- de la Commission Nationale du Décathlon Olympique Moderne au Comité National Olympique et Sportif
- du CADOM (Comité Aquitain du Décathlon Olympique Moderne)
- du Conseil Général de la Gironde
- du Centre National pour le Développement Du Sport
- de la Commune d'Isle Saint-Georges

organise son

**Décathlon Olympique Moderne  
non-stop**

*Aucune technique particulière n'est nécessaire : il faut seulement un peu d'endurance et surtout...du dynamisme et de la bonne humeur !*

