



BIATHLON RONCHIN



14 octobre 2012

Courses + Découverte



**Bulletin d'inscription : Piscine de Ronchin
ou sur www.ronchin-athletic-club.fr**



Le **Ronchin Athlétique Club** et le **Tir Sportif Ronchinois**, en partenariat avec la **Ville de Ronchin**, organisent le troisième Biathlon le dimanche 14 octobre 2012. Ludique, cette manifestation unit effort physique et concentration. Elle a pour objet de faire découvrir la pratique du biathlon à toute personne née avant 1996 en mesure de faire le tour d'un terrain de football en marchant ou en courant. Le Tir Sportif Ronchinois met à disposition les carabines et en explique la manipulation.

Le déroulement est le suivant : après la présentation de l'épreuve et une séance d'apprentissage de tir encadrée par les moniteurs du Tir Sportif Ronchinois le départ est donné : **un tour de terrain de football** (environ 500 m), **une séance de tir de 5 plombs**, un autre tour du terrain de football, une deuxième séance de tir de 5 plombs puis le dernier tour du terrain de football sont à accomplir. Pour information le temps total est communiqué et une pénalité de 10 secondes est ajoutée à chaque plomb en dehors de la cible. Les épreuves auront lieu dans l'enceinte du **stade Leo Lagrange à Ronchin** et au **stand du Tir Sportif Ronchinois** (à côté du stade). Les départs des épreuves seront effectués par vague de 15 participants maximum à la fois.

- A- BIATHLON Course à pied (certificat médical obligatoire) : 9h00, 09h30, 10h00, 10h30, 11h00**
- B- BIATHLON Course Marche Nordique (certif. médical obligatoire) : 11h30**
- C- Brevet BIATHLON Marche : 12h00**

Les bulletins d'inscription avec le règlement des épreuves sont à retirer à la piscine de Ronchin et sur le site www.ronchin-athletic-club.fr. Le montant de l'inscription est de 5 Euros. La priorité aux épreuves sera affectée suivant la date de réception des inscriptions. Inscriptions possibles 15mn avant les épreuves dans la limite des places disponibles. Les personnes ne pouvant pas participer à une épreuve pour manque de place qui reformuleront leur choix seront prioritaires l'année suivante.

Les épreuves sont ouvertes pour les personnes nées avant 1996. Les mineurs devront justifier d'une autorisation parentale.

Les participants aux épreuves de courses devront fournir une copie de leur licence FFA ou FFTRI à jour ou d'un certificat médical de non contre indication de la course à pied en compétition de moins de 1 an. Le **certificat médical** peut être délivré, à vos frais, **par votre médecin traitant**, ou, pour tout participant à ce biathlon, gratuitement, par le **Centre d'Arrondissement de Médecine du Sport de Ronchin** situé dans l'enceinte même de la Piscine Municipale de Ronchin, rue Comtesse de Ségur (Rendez-vous obligatoire au 03.20.62.12.69).

Pour les participants aux brevets, même si à cette occasion une visite médicale ne peut qu'être recommandée, le certificat médical ne sera pas obligatoire.

Le non respect du règlement de la course entraînera l'exclusion immédiate du participant.

Un cadeau sport sera offert à chaque participant.

A l'initiative de cette manifestation, le **Ronchin Athlétique Club** c'est le « **Le Sport plaisir du loisir à la compétition** » : course à pied, marche nordique, triathlon, natation, aquagym, renforcement musculaire, stretching, aérobic (voir horaires et tarifs sur le site www.ronchin-athletic-club.fr), séance d'essai gratuite.

- Ne pas jeter sur la voie publique - Impression Mairie de Ronchin -