

Pour ma santé je bouge !

Rendez-vous samedi 14 mai et dimanche 15 mai 2016
à l'occasion des Courses de Strasbourg !



Rien ne sert de courir...

Si vous préférez marcher ou nager, l'essentiel est de pratiquer une activité physique régulière. **Une manière simple et efficace de préserver votre capital santé !**

L'équipe de l'Eurométropole s'associe au Centre européen d'étude du Diabète (CeeD) autour d'une volonté commune : **promouvoir l'activité physique régulière.**

Conquérir le titre !

L'équipe Strasbourg Eurométropole concourt pour le challenge entreprise de 51 salariés et plus. L'entreprise ayant réuni le plus grand nombre d'inscrits dans l'ensemble des épreuves remporte le challenge.

Aidez-nous à recruter collègues, amis-es, conjoints-es, enfants, pour conquérir le titre et ainsi donner encore plus de visibilité à notre cause.

Choisissez ce qui vous plaît !

Parmi les dix épreuves sportives proposées, il y en a forcément une qui vous correspond et qui va convenir à votre endurance ou à votre niveau actuel d'entraînement.

Au programme : 4 épreuves de course à pied, 4 aquathons (nouveau : possibilité de participer en duo), 1 épreuve de marche nordique, 1 marche conviviale.

en partenariat avec le :

| Epreuves | Horaires de départ | Tarifs groupe |
|---|--|-------------------------------|
| Samedi 14 mai 2016 Départ et arrivée : Etang de Kleinau à Schiltigheim (combinaison obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°) | | |
| Aquathlon S + Duo S (né-e en 2000 et avant) 1 km nage + 5 km course à pied | 13h45 | 15 € (26 € pour le relais) |
| Aquathlon XS + Duo XS (né-e en 2004 et avant) 500 m nage + 2,5 km course à pied | 14h45 | 12 € (24 € pour le relais) |
| Dimanche 15 mai 2016 Départ : allée de l'Europe ; arrivée : Boulevard Pierre Pflimlin | | |
| 5 km hommes (né en 2002 et avant)* | 8h00 | 12 € |
| 5 km exclusivement pour les femmes (née en 2002 et avant)* | 8h30 | 12 € |
| Semi-marathon (né-e en 1998 et avant) | 9h00 | 15 € |
| Marche nordique (né-e en 2000 et avant) | 9h40 | 12 € |
| Marche de l'Europe – arrivée devant le Parlement européen (Pas d'inscription nécessaire pour les enfants nés après 2004) | 10h40 | 7 € |
| 10 km (né-e en 2000 et avant) | 11h15 | 12 € |
| Challenge ACSE : 3 courses : 5, 10 km et semi-marathon (né-e en 1996 et avant) | 5 km à 8h00, semi-marathon à 9h00, 10 km à 11h15 | 35 € |

* les femmes, si elles le souhaitent, peuvent courir avec les hommes à 8h.

Notre participation

Nous vous offrons un tee-shirt aux couleurs de notre équipe et vous accueillons le jour J sur un stand ravitaillé à l'ambiance conviviale.

Un extrait du règlement de l'office des sports

Le chronométrage est effectué avec un système de puce électronique fournie avec le dossard (l'épreuve conviviale n'est pas chronométrée).

Inscriptions :

L'Amicale sportive prend en charge les frais d'inscription pour les agents de l'Eurométropole et leurs enfants mineurs.

Néanmoins, au vu du nombre croissant d'annulation des participants, il est demandé aux agents de l'Eurométropole et leurs enfants mineurs, de joindre avec le bulletin d'inscription un chèque de caution correspondant au montant de l'épreuve choisie. En cas de non franchissement de la ligne de départ, ce chèque sera encaissé par l'amicale sportive.

Le formulaire d'inscription doit parvenir à l'**Amicale sportive de l'Eurométropole de Strasbourg**, 1 parc de l'Etoile, 67076 Strasbourg Cedex **au plus tard le vendredi 29 avril !**

Vous pouvez aussi déposer votre bulletin dans la boîte aux lettres brune située au plateau d'accueil, niveau 0.

Celles et ceux qui enverront leur dossier complet **avant le vendredi 22 avril** auront leurs prénoms imprimés sur leur dossard. Alors ne traitez pas !

ATTENTION : pour que votre inscription soit prise en compte elle doit être accompagnée :

- d'un **certificat médical** daté de moins d'un an comportant la mention de « **non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pieds EN COMPETITION** » ou la photocopie de votre licence sportive (FFA, FSCF, FSGT, UFOLEP ou FFTriathlon 2015/16). La marche conviviale ne nécessite pas de certificat médical.

- du **règlement uniquement par chèque** correspondant à l'épreuve choisie (pour les personnes extérieures à l'Eurométropole)
- du **chèque de caution** correspondant à l'épreuve choisie (pour les agents de l'Eurométropole et leurs enfants mineurs, gratuit pour les moins de 12 ans)

Votre appartenance à l'équipe Strasbourg Eurométropole

Les personnes inscrites pourront retirer leurs dossards et tee-shirts :

- soit le **vendredi 13 mai entre 9h et 17h** en salle 144, niveau 0 en face du plateau d'accueil du centre administratif (**impératif pour les participants à l'aquathlon**).
- soit le **dimanche 15 mai, à partir de 7h30** sur le stand de l'équipe Strasbourg Eurométropole situé à l'intérieur du hall 20 du Wacken.

Pour tout complément d'information ou bulletin d'inscription supplémentaire, reportez-vous à au site Intranet (Actualités > Courses de Strasbourg 2016) ou contactez Philippe Schneider au 03 68 98 51 45