

LA SAHARIENNE

15 SEPTEMBRE 2018

 PLACE DE LA RÉPUBLIQUE METZ

ÉPREUVES : CANOË - TRAIL URBAIN - ROLLER
TIR À LA CARABINE - RUN & BIKE

SAHARIENNE DÉCOUVERTE :

- Environ 22 km cumulés
80 euros / équipe

SAHARIENNE DÉFI :

- Environ 45 km cumulés
120 euros / équipe

HORAIRES :

10h : Départ

14h-15h : Pause repas

17h30 : Arrivée

18h30 : Remise des prix

19h30 : Soirée Saharienne

> NOUVEAU

CHALLENGE MÈRE/FILLE :

- à partir de 14 ans (format découverte)

- à partir de 16 ans (format défi)

COURSE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

14h30 - Venez courir ou marcher 5km pour soutenir la lutte !

Prix : 12 euros

Une partie des bénéfices sera reversée à l'association Inform'Elles

INSCRIPTIONS SUR : WWW.LE-SPORTIF.COM 

PROGRAMME DES RENCONTRES SAHARIENNES 2018

Organisées par Planet Aventure Organisation

• Samedi 14 Avril : SPECIAL LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

- **17h** : Session trail VIP animée par Damien VIERDET, ultra-traileur et coach sportif
Conseils et tests techniques, matériels, nutrition et sortie running
- **19h30** : Apéro-rencontre avec Julie DENES autour de son livre « Une poule sur un mur »,
récit témoignage dans lequel elle raconte les violences conjugales dont elle s'est libérée
Le lieu de rendez vous sera communiqué ultérieurement



• Sortie Trail

Rendez vous à 19h30 au col de Lessy pour une sortie trail encadrée par Eric Thomas de Run Green Metz. 2 groupes de niveau vous seront proposés : «coureuses débutantes» et «coureuses régulières».

Vendredi 6 Avril, Vendredi 18 Mai, Vendredi 15 Juin, Vendredi 31 Août et Vendredi 11 Mai.



• Initiation Canoë

Initiation encadrée par notre partenaire le Kayak Club de Metz. Promenade Hildegarde au plan d'eau.

- **Vendredi 11 Mai*, Vendredi 25 Mai*, Vendredi 1 Juin***. Rendez vous de 18h à 20h au Kayak Club.

- **Samedi 14 Juillet*** (Rendez vous de 10h à 12h au kayak club)

Sortie du 14 Juillet déconseillée aux débutantes en canoë



• Session VTT

Session animée par l'association Planet Aventure Organisation : Sortie VTT d'environ 15 km avec ateliers techniques (pilotage, passage d'obstacles, passage de dévers, rupture de pente, freinage...).

Samedi 19 Mai*, Samedi 23 Juin*. Rendez vous de 9h30 à 12h à Ancy sur Moselle, parking Gare SNCF.

Sortie du 23 Juin déconseillée aux personnes débutantes en VTT - Pas de prêt de matériel



• Séance Fitness/ PPG

(Préparation Physique générale)

Séance fitness (cardio, renforcement musculaire...) encadrée par Emilie Naturel Fitness, coach sportif

Vendredi 20 Avril* (Rendez vous de 18h30 à 19h30 en magasin Décathlon- Zone Actisud Les gravières à Augny)



• Initiation Run&Bike

Initiation encadrée par notre partenaire Metz Triathlon

Jedi 7 Juin (Rendez vous à 18h30 devant le Palais Omnisports des Arènes de Metz)

Pas de prêt de matériel



• Initiation Roller

Initiation encadrée par le Roller Club Evasion 57 en partenariat avec Décathlon

Parcours d'initiation, ateliers techniques, conseils et test de matériel (mise à disposition de rollers et de protections)

Samedi 9 Juin* (Rendez vous à 10h et 14h en magasin Décathlon- Zone Actisud Les gravières à Augny)

Notre partenaire Decathlon Augny offre 15% de remise sur l'achat d'une paire de rollers femme et/ou protections à toutes les Sahariennes (sur présentation de votre confirmation d'inscription en rayon)



*** Nombre de places limité - inscriptions obligatoires**

Les rencontres sont ouvertes à toutes les sahariennes et futures Sahariennes et sont entièrement gratuites !

INSCRIPTIONS



Planet Aventure Organisation



delfwentzo@gmail.com



07 52 67 78 71

Ne pas jeter sur la voie publique