



Challenge ASUD Mardyck 2018

Date des inscriptions du **16 aout au 5 septembre**

Chaque participant recevra un T-shirt (une couleur par équipe)

Pour vous inscrire contacter vos Capitaines sessions

SECTIONS:	TENNIS	NATATION	BADMINTON	ESPACE FORME	TENNIS de TABLE	JOGGING / MARCHÉ	BOWLING	BASKET	PETANQUE
Capitaine :	Alexandre VANDENSTEENDAN	Yohann Despicht	Didier DELATRE	Franck DELANNOYE	Thomas SAGHAARD-DELMAU	Ludovic DEMARTHE / Boris FASQUELLE	Jean Philippe DARDENNE	Fabien LEWANDOWSKI	Hervé Declerck

Date des épreuves du 21 septembre au 5 octobre

section ASUD	date	horaire	lieu de l'épreuve	description de l'épreuve	nombre maxi de participants	équipement nécessaire
Basket	vendredi 21/09 vendredi 28/09	12h à 13h30	salle Clémenceau à Grande-Synthe	tournoi avec des matchs en 3 contre 3 + "skill challenge"	4 à 8 joueurs par équipe	baskets + short
Tennis	samedi 22/09	9h à 13h	Club de tennis de Coudekerque Branche	tournoi de double sous forme de championnat	2 à 6 joueurs par équipe	chaussures de tennis + raquette
Bowling	lundi 24/09	17h à 20h30	Bowling de Malo-les-Bains	3 parties par équipe classement des équipes au total des points	2 à 6 joueurs par équipe	chaussettes
Badminton	mardi 2/10 mercredi 3/10 jeudi 4/10 vendredi 5/10	12h à 13h30	salle Chabrier à Grande-Synthe	matchs en double sous forme de championnat 2 sets gagnants de 21 points	4 à 14 joueurs par équipe	chaussures de salle qui ne marquent pas + raquette
Tennis de table	lundi 1er/10	17h à 21h	salle Bornais à Dunkerque	1 phase de poule puis une phase éliminatoire	1 à 6 joueurs par équipe	chaussures de salle qui ne marquent pas + raquette
Espace Forme	lundi 24/09 mardi 25/09 jeudi 27/09 vendredi 28/09	12h à 13h	Espace forme (à côté du CE de Dunkerque)	vélo/rameur quadriceps/épaules Atelier : poids-banc-swissball-chaise-fléchettes	5 à 8 participants par équipe	chaussure de sport en salle
jogging	samedi 29/09	13h à 17h	Stadium du littoral à Grande-Synthe	collectif : 2 tours relais : 6 tours	6 à 12 participants par équipe	équipement running standard
marche	samedi 29/09	13h à 17h	Stadium du littoral à Grande-Synthe	3 tours	6 à 12 participants par équipe	équipement running standard (sans bâtons)
pétanque	samedi 22/09	14h à 18h	Pétanque Club à Saint-Pol-sur-Mer	1 à 2 équipes de doublettes ou triplettes	2 à 6 participants par équipe	boules de pétanque
natation	lundi 1er/10	12h à 14h	Piscine Léo Lagrange à Grande Synthe	relais : 4x100 m nage libre - 50 m nage libre - distance maximum sous l'eau en brasse	2 à 6 participants par équipe	maillot de bain + lunettes de natation

