



# TOUTES EN FORME

---

**8 mars**

**2022**



# CONTEXTE

---

Alors que l'Organisation Mondiale de la Santé recommande aux adultes de pratiquer au moins trente minutes de marche quotidienne, près de la moitié des Françaises (42%) n'atteindraient pas cette durée d'activité physique. Afin d'inverser la tendance, et à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes du 8 mars 2022, le service des sports de la Ville de Montigny-le-Bretonneux vous invite à participer à son challenge sportif.

# L'OBJECTIF

---

Inciter la gent féminine à participer à notre événement en s'initiant aux activités sportives proposées dans la pensée olympique.

## **2 défis de course à pieds :**

- un run de 24 min (6min d'échauffement)
- une session running où il faut parcourir 5km au rythme que l'on souhaite.

Ces défis sont à effectuer via une application de course pour que vous puissiez partager vos résultats !

**Initiations sportives encadrées par les associations sportives** de la Ville sur 2 créneaux (19h - 20h et 20h30-21h30):

- Boxe fitness
- Yoga
- Zumba

# RÈGLES

---

Ces challenges sportifs sont à destination des femmes étant donné qu'il s'agit du jour de célébration de leurs droits. Toutefois, nous n'excluons nullement la participation de la population masculine qui souhaiterait démontrer leur soutien à cette célébration unique. Vous pouvez le faire en binôme 😊

# ORGANISATION

---

## **Pour le défi course :**

Effectuez votre challenge et partagez votre résultat à cette adresse :  
[SportsJOP2024@montigny78.fr](mailto:SportsJOP2024@montigny78.fr)

Une autorisation de droit à l'image pourra vous être demandée.

La présentation du pass vaccinal n'est pas applicable pour ces activités.

**Pour les initiations sportives**, rendez-vous au Complexe Sportif Pierre de Coubertin dès 19h !

- Salle Moyenne : Zumba
- Salle de Réunion : Yoga
- Salle de Boxe : Fit Lady Boxe

Il est important de noter que le pass vaccinal est OBLIGATOIRE et que les initiations sont réservées aux personnes de plus de 16 ans.

L'inscription se fait par billetweb :

