

mgen* 70 ans

L'avenir solidaire

Rallye MGEN

Bouger

Découvrir

Se rencontrer

MGEN, SPORT ET BIEN-ÊTRE !

Vendredi 7 avril

de 13 h 30 à 19 h 00

Salle des fêtes du Parc
Chabrières OULLINS

Manifestation ouverte à tous



DÉCOUVREZ UN PARCOURS AUTOUR
DE 5 ATELIERS INSOLITES :

Speed badminton, Mölkky, Urbangolf,
pêche à la mouche et marche nordique.
Initiation au Taï Chi Chuan.

Constituez votre équipe et gagnez des lots !

Inscription : www.clicrdv.com/mgen-69

Plus d'informations : www.mgen.fr/sections/section-du-rhone

SOMMAIRE

Le mot de la Présidente et mot du Président de la CD69

Comment nous rejoindre : le plan

Consignes importantes

Les fiches de présentation des ateliers

Le règlement et l'attribution des points

Le mot de la Présidente, Christiane SZCZEPANIK

Le 8 décembre 1946 la Mutuelle générale de l'Education nationale se créait pour apporter aux enseignants une protection sociale de qualité. Depuis elle est toujours à leur service mais elle s'est ouverte aussi à d'autres publics.

Pour marquer ce 70ème anniversaire, des événements sont organisés à travers toute la France.

La section du Rhône a choisi la thématique du sport.

Il est admis aujourd'hui que l'activité physique est non seulement un facteur de bien-être mais aussi une composante essentielle de la prévention. Elle peut aussi être parfois une alternative aux médicaments.

Les activités proposées cet après-midi sont innovantes et peuvent être pratiquées par tous.

Je souhaite aux participants de ce rallye un beau moment de découverte , de partage et de convivialité pour célébrer dignement les 70 ans de la MGEN.

POUR NOUS REJOINDRE



NOTA BENE

- **En cas d'intempéries l'organisation se fera sous couvert, dans la salle des fêtes du Parc Chabrières.**
- Un parking automobile est prévu (voir plan).
- La participation aux ateliers est sous la responsabilité du participant.
- Chaque joueur est responsable du matériel qui lui est confié.
- La remise des prix se fera au cours de la prochaine rencontre mutuelle, soit courant mai.
- A la fin du parcours, un rafraîchissement sera offert aux participants.
- L'organisateur se réserve le droit à l'image.

ATELIER MARCHE NORDIQUE

Présentation :

Grâce aux bâtons tout le corps s'allège et s'harmonise.

Une activité individuelle où chacun, à son rythme, est soutenu par une dynamique collective.

But :

Effectuer le parcours de marche nordique en relais le plus rapidement possible (Tp) en respectant les postures liées aux contraintes du parcours (montée, descente, plat...)

- 4 points accordés pour l'équipe la plus rapide.
- 2 points accordés en cas d'égalité.
- 1 point accordé pour les perdants.

Cas de la personne isolée : obligation de faire le parcours à l'identique du groupe. A chaque passage de relais elle signe sa feuille de score.

Pénalités (P) :

Ce temps s'ajoute au temps (Tp) mis pour effectuer le parcours.

- P1= 10 secondes si les postures de course ne répondent pas à la Marche Nordique.
- P2= 10 secondes si la position des bâtons n'est pas adaptée aux préconisations de la Marche Nordique.
- P3= 30 secondes par coureur si le parcours n'est pas effectué dans le temps imparti.

Classement :

Il se fera en fonction du temps réalisé.

$$Tr = Tp + P1 + P2 + P3$$

Bonus :

Pour l'équipe la plus rapide au classement général : 6 points.

Pour la seconde : 4 points.

Pour la troisième : 2 points.

Déroulement :

- 5 mn : consignes - explication du parcours - prise en main du matériel.
- 10 mn : parcours en relais.

* **CONSIGNES :**

- Il est demandé aux joueurs de respecter le parcours et l'environnement.
- Chaque joueur est responsable des bâtons qui lui ont été confiés.

ATELIER MÖLKKY

Présentation :

Le Mölkky ou quilles Finlandaises est un jeu d'adresse inventé par une entreprise Finlandaise en 1996. Jeu traditionnel de lancer, ayant ses origines en Carélie.

Le mölkky peut se pratiquer sans conditions d'âge ou de conditions physiques, on peut jouer partout. Ce jeu peut rappeler le bowling, la pétanque voire le billard ou les fléchettes par sa stratégie à la fois simple et abordable.

But :

Le jeu peut se jouer à deux ou à plusieurs joueurs mais aussi par équipes (composée de deux à quatre joueurs). Il s'agit de renverser à l'aide du bâton neutre (mökkki) les quilles pour atteindre 50 points. Le joueur lance le mölkky dans les quilles, placées à 3 ou 4 mètres.

Règles à appliquer sur cet atelier :

1) Le jeu se joue en équipe.

2) Si le joueur fait tomber une quille, il marque la valeur de la quille. S'il fait tomber plusieurs quilles, il marque le nombre de quilles tombées. Si une quille n'est pas complètement allongée au sol et qu'elle se trouve en équilibre sur une autre ou sur le mölkky, elle n'est pas comptée. Si toutes les quilles tombent, le joueur marque zéro point. Les quilles tombées sont ensuite relevées sur leur pied juste là où elles se trouvent et sans les soulever du sol.

3) Chaque joueur réalise un lancer à tour de rôle et il est fait autant de tours que nécessaire, pour atteindre 50 points.

Si un joueur (ou une équipe) ne marque pas de point trois fois consécutivement, il (elle) est éliminé(e) du jeu. Si plusieurs joueurs sont éliminés, le dernier restant est le vainqueur quand bien même les 50 points ne seraient pas atteints.

4) Score : le vainqueur est celui qui marque exactement 50 points. Si cette marque est dépassée, le pointage du joueur ou de l'équipe redescend à 25.

Le premier joueur ou la première équipe à atteindre les 50 points gagne la partie. Si ce score n'est pas atteint dans le temps imparti, c'est l'équipe qui aura réalisé le meilleur résultat qui sera désignée vainqueur. Points attribués au vainqueur 4 points, en cas d'égalité 2 points, au perdant 1 point.

L'équipe qui aura réalisé le meilleur score de toutes les équipes, remportera un bonus de 6 points supplémentaires, la deuxième 4 points supplémentaires, la troisième 2 points supplémentaires.

5) Un joueur isolé sera opposé à l'animateur ou à une personne désignée par le juge de l'atelier. L'animateur devra assurer tous les matchs.

Déroulement :

5 mn : consignes – explications du parcours – prise en mains du matériel.

10 mn : Temps maximum par équipe pour effectuer le jeu.

* CONSIGNES :

- Il est demandé aux joueurs de respecter le parcours et l'environnement.
- Chaque joueur est responsable des quilles qui lui ont été confiées.

ATELIER SPEEDBADMINTON

Présentation :

Tout est venu d'un joueur de badminton qui souhaitait pouvoir pratiquer le Bad en extérieur. Le résultat est un nouveau sport à part entière combinant les meilleures caractéristiques du Tennis, du Badminton et du Squash.

Les caractéristiques exceptionnelles du Speedbadminton permettent de jouer sans terrain ni règles : en freestyle.

Partout : en salle, sur un terrain de foot, sur l'asphalte, sur un court de tennis, sur la plage, sur la neige, on peut jouer partout.

N'importe quand : des volants spécifiques permettent même de jouer dans l'obscurité.

But :

Gagner le match (3 sets gagnants). Le set se joue en 16 points. Dans notre cas nous sommes limités par le temps. L'équipe gagnante sera celle qui aura réalisé le meilleur score.

Règles à appliquer sur cet atelier :

1) **Le jeu se joue en double**, sur un terrain de deux carrés de 5,5 m distant de 12,8 m. Changement des équipes après 5 mn de jeu.

2) **Le point est marqué si** l'on fait tomber le volant dans la surface de l'adversaire ou si l'adversaire fait tomber le volant en dehors de notre surface.

3) **Service** : changement de service tous les 3 services. Deux possibilités pour servir: au niveau de la ligne médiane du carré (comme au Bad) ou de la ligne arrière (service smashé).

4) **Score** : un set se joue en 16 points avec deux points d'écart.
Le joueur (ou l'équipe) perdant a toujours le premier service dans le set qui suit.

L'équipe qui aura réalisé le meilleur score remportera : 4 points ; en cas d'égalité : 2 points ; match perdu : 1 point.

Sur l'ensemble de tous les matchs, un bonus sera attribué aux trois meilleures équipes ; respectivement 6 pts supplémentaires à la première, 4 pts supplémentaires à la deuxième et 2 pts supplémentaires à la troisième.

5) Le joueur isolé sera opposé à l'animateur ou à une personne désignée par le juge de l'atelier. L'animateur devra assurer tous les matchs.

Déroulement:

5 mn : consignes – explications du parcours – prise en mains du matériel.

10 mn : Temps maximum par équipe pour effectuer le parcours.

* **CONSIGNES** :

- Il est demandé aux joueurs de respecter le parcours et l'environnement.
- Chaque joueur est responsable de la raquette et des volants qui lui ont été confiés.

ATELIER URBANGOLF

Présentation :

L'Urbangolf ou streetgolf est avant tout un état d'esprit et de liberté qui consiste à pratiquer une activité qui semble inaccessible en raison d'un coût souvent prohibitif, d'un accès aux terrains très règlementé par des us et coutumes archaïques.

*S'approprier l'espace, la ville et jouer autrement...
En résumé, taper la balle où on veut, quand on veut.*

But :

Le but est de déplacer la balle avec un club, de la ligne de départ au point d'arrivée (pas de tir de l'objectif-cible) avec un minimum de coups donc de temps. Chaque objectif-cible réussi donne un temps à retrancher. Le temps à retrancher est indiqué sur la cible.

Règles à appliquer sur ce parcours :

1) Le jeu se joue à plusieurs personnes simultanément (voir règles auprès de l'animateur). Dès qu'une personne a atteint ou non son objectif, elle passe le relais à une autre personne du groupe. Chaque personne du groupe doit déclarer avant le départ la cible choisie (N°1, ou 2 ..). Interdiction de choisir la même cible. Chaque joueur se déplace librement jusqu'au pas de tir de la cible choisie. Un club (H : n°6, D : n°7, putter) sera à disposition en fonction de la cible à atteindre.

2) Le temps de jeu maximum autorisé est fixé à 10 mn par équipe.

3) Le classement final se fera en fonction du temps réalisé : $Tr = T1 + (-T2) + P$

- **T1** : temps total du parcours de l'équipe en mn et secondes.

- **T2** : bonus attribués pour chaque cible en mn. A retrancher du temps T1.

- **P** : les pénalités : **pm** balle touchée avec la main (15 s), **phc** balle hors du champ attribué (30 s), **pc** cible non atteinte (inverse du bonus attribué à la cible). Les pénalités seront à additionner au temps T1.

4) L'équipe (du duel) la plus rapide gagne 4 pts ; si égalité : 2 pts ; perdu: 1 pt. A l'issue de tous les duels, l'équipe qui aura réalisé le meilleur temps remportera un bonus de 6 pts supplémentaires, la deuxième 4 pts supplémentaires, la troisième 2 pts supplémentaires.

5) Un joueur isolé peut effectuer le parcours.

Déroulement :

- 5 mn : consignes – explications du parcours – prise en mains du matériel.
- 10 mn : Temps maximum par équipe pour effectuer le parcours.

*CONSIGNES

- Il est demandé aux joueurs de respecter le parcours et l'environnement.
- Chaque joueur est responsable du club et de la balle qui lui ont été confiés.

ATELIER PECHE A LA MOUCHE

L'activité :

Ce type de pêche se pratique d'une manière dynamique, principalement au bord des rivières à truites au printemps et en été, ou de réservoirs, grands lacs, en automne et en hiver.

Une maîtrise des gestes du Lancer est primordiale pour l'exercice de ce sport de même qu'une bonne connaissance des milieux naturels dans lesquels évolue le pêcheur.

Les pêcheurs à la mouche contribuent par leur éthique sportive et leurs actions sur le terrain au respect de l'environnement.

Ce type de pêche est accessible à tous de 7 à 85 ans.

Lieux de pêche autour de Lyon : Grand large et Méribel Jonage (carnassiers), basse rivière d'Ain, Albarine, Azergues, Guiers, Gier.... (pour la truite ou l'ombre).

Objectif :

Dans le cadre de ce rallye, nous vous proposons de découvrir le Lancer.

Un exercice de précision vous est proposé. Vous devez poser une mouche artificielle dans un cerceau placé à 9 mètres, comme si vous étiez en situation réelle de pêche. Les instructions nécessaires à la réalisation de ces lancers vous seront données lors d'une démonstration préalable.

Après une période de réglage, chaque participant, doit réaliser 5 lancers successifs vers la cible, dans le temps imparti de 2 minutes.

Seuls les posés au cœur de la cible sont comptés.

Les points :

Deux équipes s'affrontent en parallèle, chacune sur son pas de lancer.

L'équipe qui a réalisé le plus grand nombre de posés au cœur de la cible marque 4 points. En cas d'égalité, 2 points sont attribués à chaque équipe. Le perdant marque un point. Zéro point en cas d'absence à cette épreuve.

Les concurrents isolés réaliseront 8 lancers successifs en 4 minutes. Ils se verront attribuer 4 points pour 6 posés ou plus au centre de la cible ; 2 points pour 3 posés et moins de 6 au centre de la cible ; et 1 point pour 2 posés ou moins au centre de la cible.

* **CONSIGNES :**

- *Il est demandé aux joueurs de respecter l'environnement.*
- *Chaque joueur est responsable du matériel qui lui a été confié.*

RÈGLEMENT - ATTRIBUTION DES POINTS

Chaque atelier attribue à chaque équipe :

- gagnante : 4 points.
- en cas d'égalité : 2 points.
- perdante : 1 point.

Lors des matchs les arbitres noteront :

PÊCHE A LA MOUCHE :

- Score : nombre de posés.
- Temps réalisé, si temps inférieur au temps maximum accordé.

MARCHE NORDIQUE :

- Score : Tr.

URBANGOLF :

- Score : Tr.

SPEEDBADMINTON :

- Score : nombre de points marqués.
- Temps réalisé, si temps inférieur au temps maximum accordé.

MÖLKKY :

- Score : nombre de points marqués.
- Temps réalisé, si temps inférieur au temps maximum accordé.

En fin de parties chaque atelier attribuera aux trois meilleures équipes :

- 6 points à la première.
- 4 points à la deuxième.
- 2 points à la troisième.

En cas d'égalité, la commission sportive comparera les scores puis les temps réalisés. Les équipes qui auront réalisé le meilleur score puis le meilleur temps, sur l'ensemble des ateliers seront classées dans l'ordre : 1ère, 2ème, 3ème.