

venez déguisées !

10  
ans

# L'Alphonsine

Marche / course 2018

dimanche

14  
octobre

de 9h à 12h

70 ans du Team Chatou Cyclisme

Enfants et papas  
randonnée vélo / parcours agilité  
manège / atelier gravure de vélos

Complexe sportif de l'Île des Impressionnistes  
[www.alphonsine.fr](http://www.alphonsine.fr)



VILLE DE  
chatou

Dimanche 14 octobre de 9h à 12h

## Venez fêter les 10 ans de l'Alphonsine en famille !



DR

Pour cet anniversaire, l'Alphonsine, manifestation exclusivement réservée aux femmes, proposera des animations pour les papas et les enfants, afin de faire de cette matinée un moment de convivialité et de bien-être pour toute la famille ! Organisée par le service des Sports et la Jeunesse Croissy-Chatou Athlétisme, cette 10<sup>e</sup> édition se déroulera comme les années précédentes, mais avec des animations autour du vélo, proposées par le Team Chatou Cyclisme à l'occasion de leurs 70 ans. **Nouveauté : vous pouvez venir déguisés pour pimenter les festivités !**

**Les traditionnelles randonnées et course à allure libre** à but convivial et festif seront au cœur de la manifestation, sur un parcours d'environ 5,5 km.

**Un village regroupant plusieurs partenaires proposera diverses animations dans le complexe sportif de l'île des Impressionnistes :**

- **Un échauffement collectif** en musique vous mettra en forme, une **séance d'étirements** vous détendra et une **animation « Zumba »** clôturera la manifestation, avec le **Club Sensations**.

• **Des étudiants de l'école d'ostéopathie de Paris et l'Institut Océane seront à la disposition des participantes pour un moment de détente bien mérité.**

**Le programme :**

- **9h30** : départ de la randonnée
- **9h40** : échauffement en musique des participantes à la course
- **10h** : départ de la course
- **10h45** : séance de stretching / étirements
- **11h15** : remise du chèque et tirage de la tombola
- **11h30** : zumba

Tombola réservée aux participantes : nombreux lots à gagner !

2 € par inscription seront reversés à l'association *les Baléries*, qui a pour but de soutenir et d'accompagner dans leur reconstruction psycho-corporelle, les femmes touchées par le cancer du sein. L'association propose trois activités dispensées par des professionnelles : cours de pilates adapté, danse collective adaptée et des séances de sophrologie ainsi qu'un accompagnement psychologique. Sa devise est la règle des "3 B" : "Bien dans son corps, Bien dans sa tête, Bien dans sa vie !"

**Pôle Culture/Sports/Animations - Service des Sports : 01 34 80 46 11 - [www.chatou.fr](http://www.chatou.fr) > Agenda/[www.alphonsine.fr](http://www.alphonsine.fr)**

**Inscriptions sur Internet, [www.alphonsine.fr](http://www.alphonsine.fr), jusqu'au 12 octobre dans la limite de 400 participantes**

Informations pratiques et conditions de participation :

- être une femme née avant le 1<sup>er</sup> janvier 2004
- pour la course : fournir la photocopie de la licence de la Fédération Française d'Athlétisme ou d'une licence délivrée par la FSGT, la FSCF ou l'UFOLEP portant la mention athlétisme ou d'une licence délivrée par la FFTRI (Triathlon) ou d'un certificat médical de non contre-indication de la pratique de la course à pied datant de moins de 1 an est **obligatoire**.

**Animations « famille » proposées par le Team Chatou Cyclisme**

• **9h25** : départ d'une balade vélo, encadrée et sur un parcours sécurisé de 11,5 km (âge conseillé à partir de 7 ans).

• **9h30 / 11h** : parcours d'agilité chronométré pour les enfants (accessible

dès que l'enfant maîtrise le vélo « sans les petites roues » !), avec remise de récompenses à la clé !

• **9h30 / 12h :**

- Atelier "marquage de vélos".
- Le manège du Tour de France : manège éco-responsable qui fonctionne grâce aux mollets des petits coureurs qui le font tourner.

- Exposition sur les 70 ans du Team Chatou Cyclisme.

**Casque obligatoire pour les -12 ans**

**Accès libre Pas d'inscriptions préalables Les vélos ne sont pas fournis**

**70 ans**



DR

### Bon anniversaire au Team Chatou Cyclisme

Fondé en 1948, le Team Chatou Cyclisme est le club de compétition cycliste de la Ville de Chatou. Affilié à la FFC et à la FSGT, le club participe aux épreuves de cyclisme sur route, sur piste et de cyclo-cross des environs de Paris. Sa vocation est de faire vivre l'expérience des courses cyclistes au plus grand nombre. Il aide les cyclistes de tous âges

et niveaux à développer leurs talents dans un environnement convivial et motivant. Vous souhaitez (re)découvrir le vélo, faire de la compétition pour la première fois ou bien rejoindre une équipe sympathique et dynamique : **[teamchatoucyclisme.com](http://teamchatoucyclisme.com) ou via [@teamchatou](https://www.instagram.com/teamchatou)**