



MONTESKREW CONTEST:

Le Montescrew Contest est une compétition inter-entreprise organisée par le Lycée Professionnel Montesquieu en collaboration avec la salle de Crossfit l'Abattoir.

L'évènement est à but non-lucratif. Nous souhaitons mettre en avant nos lycéens, la mixité et les bienfaits de la pratique physique et sportive.

Pour cela, le challenge est accessible techniquement au plus grand nombre et se veut principalement convivial.

Les équipes doivent être composées de 3 personnes :

- 2 personnes représentant l'entreprise
- 1 élève du lycée (mis à disposition par les organisateurs)
- Mixité obligatoire (H/F) * Nous avons très peu de lycéennes donc prévoyez des binômes mixtes.

Déroulement de l'épreuve :

WOD team de 40 minutes environ, 6 rounds avec run, ergo cardio, mouvements fonctionnels et questions de culture générale.

Tarif : 150€ par équipe

L'inscription comprend :

- l'accès à la compétition et la mise à disposition de la salle et du matériel
- un tee-shirt par participant
- une plaque par équipe
- une collation après la compétition

Planning :

Lieu du challenge : CrossFit L'Abattoir

48 Rue de Roberval, 26000 Valence

- 18h à 18h10 : Accueil et pointage
- 18h15 à 18h25 : Briefing
- 18h25 à 18h35 : échauffement vague 1
- 18h35 à 19h15 : Passage de la Vague 1
- 19h15 à 19h25 : échauffement vague 2, retour des scores sur le leaderboard
- 19h25 à 19h55 : Passage de la Vague 2
- 19h55 à 20h : retour des scores sur le leaderboard
- 20h : podium, remise des lots
- 20h15 à ... : apéro / repas / soirée

Paiement :

- Par chèque ou virement à l'ordre de « AS LP Montesquieu »
- Par RIB : IBAN FR7610278089030002155370159 BIC CMCIFR2A
- Titulaire du compte : ASS SPORTIVE DU LYCEE PROFESSIONNEL MONTESQUIEU

un CERFA vous sera remis sur demande (65% de réduction impôts)

Pour toutes questions, envoyer un mail à : jean-francois.pradier@ac-grenoble.fr