



MC Sports Confinés #2 1 & 2 mai 2021



**5 EPREUVES
en mode confiné**

**INSCRIPTIONS libres
sur : www.kms.fr**



Au profit des enfants atteints d'un cancer

MC Sports Confinés #2

le 1 et 2 mai 2021

Le MC Sport Confiné est de retour!!!!

L'entraînement pour le MC Swim Challenge a commencé pour nous. Et vous ?

Le MC **Swim Challenge** vous propose le **MC Sports Confinés #2**: le challenge des confinés

Inscrivez-vous **gratuitement** via www.mcswimchallenge.fr pour participer à l'une ou à plusieurs des épreuves sportives du MCSC:

Nous vous proposons de réaliser une épreuve de NAGE, de COURSE À PIED, MARCHE À PIED, de VELO ou de SPORT DE RAME.

Mais vous pouvez aussi faire un combiné!!!!

Durée des épreuves de 30 minutes ou de 1H30 selon vos envies, votre âge, votre niveau en **Nage**, en **Course à pied**, à **Vélo**.

Catégorie: Intérieur, Extérieur

Après l'épreuve, venez inscrire votre résultat pour connaître votre classement.

- Pour les nageurs qui n'auront d'autres choix que la nage élastique en piscine privée (ÉPREUVE INTÉRIEUR): inscrivez vos coups de bras grâce aux montres connectées, ou calculez une moyenne. (Toutes les informations sur www.mcswimchallenge.fr)
- Course à pied, Marche, Rame et Vélo: inscrire la distance en mètre

Un classement individuel par activité sera alors publié ainsi qu'un classement famille !!!!

Notre engagement caritatif

La période que nous vivons tous depuis plus d'un an maintenant, nous laisse entrevoir ce que vivent tous les enfants atteints d'un cancer ainsi que leurs familles.

Les contraintes du confinement dans une chambre d'hôpital font écho avec notre étrange quotidien. En effet, les malades ne peuvent pas sortir, à cause des aphasies fréquentes, et ont peur des virus qui pourraient être dangereux

Nous avons à coeur de poursuivre notre soutien aux associations partenaires du MC Swim Challenge qui apportent du réconfort dans un confinement souvent pénible et récurrent.

C'est pour cette cause que les bénévoles du MC Swim Challenge et de L'ESM ont préparé pour vous ce MC Sports Confinés.

Lors de votre inscription vous aurez la possibilité de faire un don pour soutenir des associations qui viennent apporter de la vie dans les chambres et les couloirs de l'hôpital (Sourire à la vie, ALCHE).

Alors on sort ses baskets, les maillots, les rames pour les petits et les grands.

On compte sur vous, respectons les règles de protection pour tous.

Qu'est-ce que le MC Swim Challenge ?

Le MC Swim Challenge est une course de nage entre Marseille et Cassis (MC). Cet événement a été créé en 2019 par des bénévoles de l'école de sauvetage côtier Méditerranéen (l'ESM), suite à la leucémie de la petite Manissé Caiazzo (MC), enfant du club.

Cet événement a pour objectif de relever un triple défi:

- Sportif: 18km, 10km et le Relai 4X1250m de nage en eau libre entre Marseille et Cassis
- Environnemental: Sensibiliser à la protection de l'environnement et être un événement éco-responsable.
- Caritatif: récolter des fonds pour les associations luttant contre l'isolement des enfants atteints de cancer et leurs familles.

La troisième édition MC Swim Challenge aura lieu de 25 et 26 septembre 2021. Récolter des fonds pour des associations luttant contre le cancer pédiatrique, c'est la raison de cet événement.

TOUS les bénéfices seront reversés pour les enfants atteints d'un cancer !

TOUTES LES INFOS

<https://mcswimchallenge.fr/le-projet-caritatif/>

Comment s'inscrire?

Le lundi 19 avril à partir de 12H00, vous pourrez vous inscrire sur le site www.mcswimchallenge.fr

Inscription en solo pour une ou plusieurs épreuves

- Choix de la catégorie: Intérieur, Extérieur
- Inscription en famille sur une même activité, les distances de toute la famille seront additionnées pour le classement final

L'inscription est libre et gratuite (pas de création de compte nécessaire)

Réalisation des épreuves:

Durant cette crise sanitaire inédite, il est important de rappeler que le confinement est avant tout un moyen de nous protéger tous d'une éventuelle complications liée au covid 19. Ce temps que nous vivons de manière exceptionnelle est un quotidien pour ceux qui connaissent la maladie. Nous tenons donc à rappeler que le principe de ce challenge est de rester dans le respect de la loi et des mesures de protection indispensable à la non propagation du virus. Mais nous avons à coeur de faire un pont de plus entre tous, les malades et les sportifs grâce au « confinement ».

Les enfants malades sont en aplasie lors des traitements de chimiothérapie et n'ont plus de défense immunitaire, l'extérieur est alors une source infinie de virus et de bactéries. Ils sont donc confinés à l'hôpital ou à la maison pour ne pas être malade. Aujourd'hui nous sommes tous comme eux, nous ne savons pas tous nous défendre face à ce virus et devons donc rester chez nous !

Oui mais nous, famille de malades, nous sommes entraînés !!!!

Pour la Nage

Ce sont les coups de bras qui seront comptabilisés.

Si vous avez une montre connectée, celle-ci vous donnera le nombre de coup de bras (en réalité elle donne le nombre de cycles de coup de bras= bras droit+ bras gauche).

Indiquez le nombre de coups de bras x 2 .

(exemple 2000 X 2= 4000)

Sinon, vous pouvez chronométrer en combien de temps vous réalisez 100 coups de bras, réalisez cette action à 2 ou 3 reprises cela vous donnera une moyenne pour votre challenge.

Indiquez le nombre de coups de bras.

Pour info: 5000 à 5500 coups de bras représentent 10km!!!!

Pour la course à pied, la marche, les sports de rame, le vélo:

Si vous êtes sur un appareil d'appartement, indiquez le résultat inscrit sur votre afficheur.

Si vous êtes en extérieur, les montres connectées sont fiables, indiquez la distance en mètre.

Après votre épreuve sportive:

Après votre inscription vous allez recevoir un email avec en pièce jointe votre dossard, ainsi qu'un lien vous permettant d'indiquer votre résultat.

Vous pourrez laisser un commentaire, une photo, et télécharger votre diplôme.

Les résultats seront donnés directement sur le site de KMS (www.kms.fr)