

# Guide des Pap's

Le p'tit mémo des participants !

**LES PAPES**  
AUX  
**JEUX OLYMPIQUES**

 **VEOLIA**

 **SLASH Events**

**Edition 5**

**TRI des papes**  
révélez le champion qui est en vous

**19 Octobre 2024**

*Pap' un jour, Pap' Toujours !*

# Pourquoi le Tri des Papes ?



L'initiatrice du projet : **Annick Ségabiot-Viator**

- ❑ Formation initiale en commerce international et développement local
- ❑ Une expérience et une **appétence particulière pour la gestion de projet et l'animation du territoire**
- ❑ Actuellement dirigeante de Slash Rh, spécialisée dans la qualité de vie au travail, Annick est convaincue du bien-fondé de l'apport à l'entreprise d'outils en matière de forme, de sport et de bien-être

« J'ai eu tout simplement envie de participer à l'animation du territoire, de faire se rencontrer les entreprises, mais également les personnes qui travaillent dans une même entreprise, autour de moments différents qui allient convivialité, bien-être et mouvement. »

Après mon burn-out en 2014, ma sortie de secours a été de préparer un marathon.

OK, ok, y'a moins long, mais j'avais besoin de challenge !

Ce premier marathon a ouvert la voie au Triathlon...

Je vais vous confier quelque chose : je n'aime pas courir, et à cette époque, 2015, je ne savais pas nager... et j'avais une aquaphobie. De même, jamais monté sur un vélo, sauf pour des bala des...

Au final, le Triathlon, l'enchaînement des trois disciplines, a été une révélation !

Le triathlon passe pour être un sport réservé à « l'élite ».

Par le Tri des Papes, j'ai eu également envie de

- 1 : faire découvrir ce sport
- 2 : faire comprendre qu'il est accessible à tous (si si !)



# Pourquoi pap'ticiper ?

Les moments de se retrouver dans un cadre ludique et convivial sont précieux en entreprise. Le Tri des Papes a été conçu pour permettre aux équipes de se retrouver autrement, de passer un moment Off, tout en développant cohésion et esprit d'équipe.

Un fabuleux moment à passer en équipe !



SLASH Events



L'événement est porté par l'association // Il est à but NON LUCRATIF.

Si nous dégageons du bénéfice sur l'opération, celui-ci sera réservé à la création du fonds de Dotation EMPREINTES, qui a vocation à agir sur des causes humaines qui nous sont chères.

En Pap'ticipant, tu contribues à laisser une Empreinte positive sur ce monde.

# Le Tri des Papes : un triathlon... revisité

Oui, le pape  
peut se la  
péter ... 😊

Rares sont les occasions de dire « Hier, j'ai fait un triathlon » 😊 ! Hé bien, on vous en offre une !

Le TRI des PAPES s'inspire d'un triathlon... en format plus ludique.

⇒ 3 disciplines enchaînées : Canoé kayak, Vélo et Course à pied

⇒ Chaque équipe va à son rythme : l'objectif est de passer un bon (un super !) moment...



Les papes aiment naviguer sous le pont d'Avignon !

Les papes adorent quand la planète est en bonne santé !



Les papes se régalaient des surprises en courant !

# Le programme



- **Quand :** Samedi 19 octobre 2024

9h00

- **Où :** Centre Aéré de la Bathelasse

Allées Pinay,

Ile de la Bathelasse, 84000 Avignon



- **Qui ?** \_\_\_\_\_

**Entreprises**, quelle que soit la taille, le secteur d'activité

**Collectivités**

**Associations, organisations**

**Indépendants**



**Un événement ouvert à tous les niveaux sportifs !  
Le seul prérequis : avoir envie de passer un bon moment !**

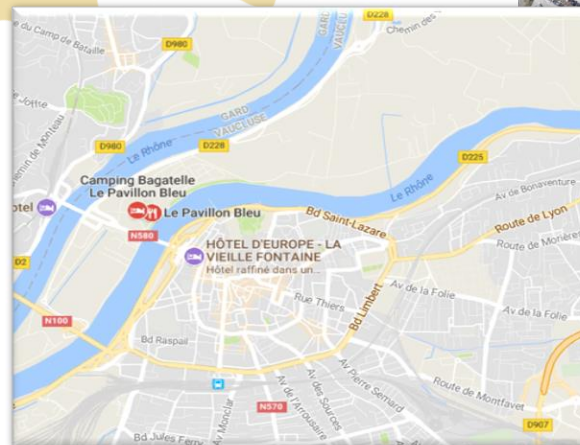
# Se garer



- **L'île Piot : pour les visiteurs**



- **Pour les Pap'**  
Derrière le Centre de loisirs  
de la Bathelasse  
Coté chemin de la Bathelasse



# Le programme

A partir de 9h00

- Accueil des équipes d'entreprise
  - Tu rejoins ton équipe
  - Tu confirmes ton arrivée
  - Tu récupères ton tee-shirt et tes tites affaires pour la course
  - Tu en profites pour boire un café, manger un bout, déguster un jus de fruits, et aller papoter avec les autres équipes !

Oui, le Pap' est gâté ... !



Comme c'est les JO... Viens avec le **Fanion** de ta boîte !

- Briefing de la course et éléments de **sécurité**
  - (le moment ch... mais nécessaire)
- **Toutouyoutou** ! (traduction : Echauffements en musique !)

10h00 : c'est parti!!!

- Premiers départs



## DÉROULEMENT PRÉVISIONNEL

# SAMEDI 19 OCTOBRE 2024

12h30 / 13h00

- Arrivée des dernières équipes
- Fin de la course

13h00 : **MIAM**

- C'est l'Apéro ! (Si tu es sage, y'aura peut être encore le **Planteur** de la Présidente !)
- Moment convivial autour de la **PAELLA Royale de Pascal**
- **Les collègues / amis / famille, non inscrits à la course, peuvent te rejoindre pour le repas ☺**

Oui, oui, le Pap' est vraiment gâté ... !



# COMPOSITION DES ÉQUIPES

**QUATRO**



Une équipe est composée de 2 ou 4 personnes et  
d'une **MASCOTTE** fabriquée par ses soins 😊



# Ton épopée olympique



TU LE SAIS, SI SI, LE TRIATHLON EST UNE  
DISCIPLINE OLYMPIQUE

ET

CE NE SERAIT PAS DES JO SANS

D'AUTRES DISCIPLINES OLYMPIQUES !



# Ton épopée olympique

**LES PAPES**  
AUX  
**JEUX OLYMPIQUES**

TU T'EN DOUTES.... NOUS AVONS QUELQUE

PEU ... REVISITÉ CES DISCIPLINES...

(SINON, CE NE SERAIT PAS MARRANT 🤖)

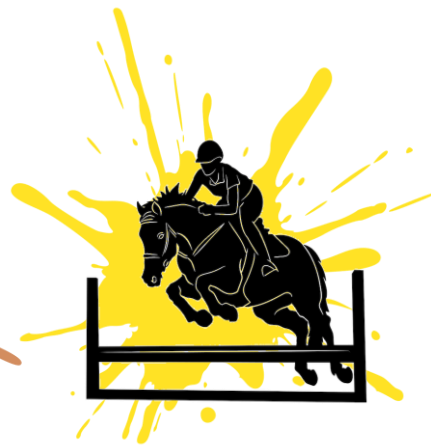
TU LES DÉCOUVRIRAS LE JOUR J !



TIR À L'ARC



VOLLEY BALL



EQUITATION



ATHLÉTISME



BASKET BALL



BIATHLON

# Infos pratiques

**LES PAPES S'INSCRIVENT ET RESTENT INFORMÉS**

**Les tarifs** : 280 € pour les Quatro  
140 € pour les Duos

*Le prix inclut, notamment, l'accueil « petit dej' », les collations, le repas, les tee-shirts, la mise à disposition du matériel, la sécurité et la protection, l'assurance individuelle, la communication,...*

**Pour s'inscrire :**

**Infos, règlement de course et inscription** : <https://www.slash-rh.com/infos-tri-des-papes>

**Règlement et Détail des équipes** : <https://www.slash-rh.com/inscription-et-equipes>

**Des questions ?**

[tridespapes@gmail.com](mailto:tridespapes@gmail.com)

Annick : 06 24 28 39 40

Laura : 06 82 32 00 19



**Plus d'infos et photos**

- **Tri des papes** : [facebook.com/TriDesPapes/](https://www.facebook.com/TriDesPapes/)

# Le pap' pense à....

- ▶ Nous faire Valider la fiche santé (valant **certificat médical**)

- ▶ Emmener son **casque de Vélo**



- ▶ Prévoir une **tenue** et des **chaussures Adaptées** à la pratique sportive

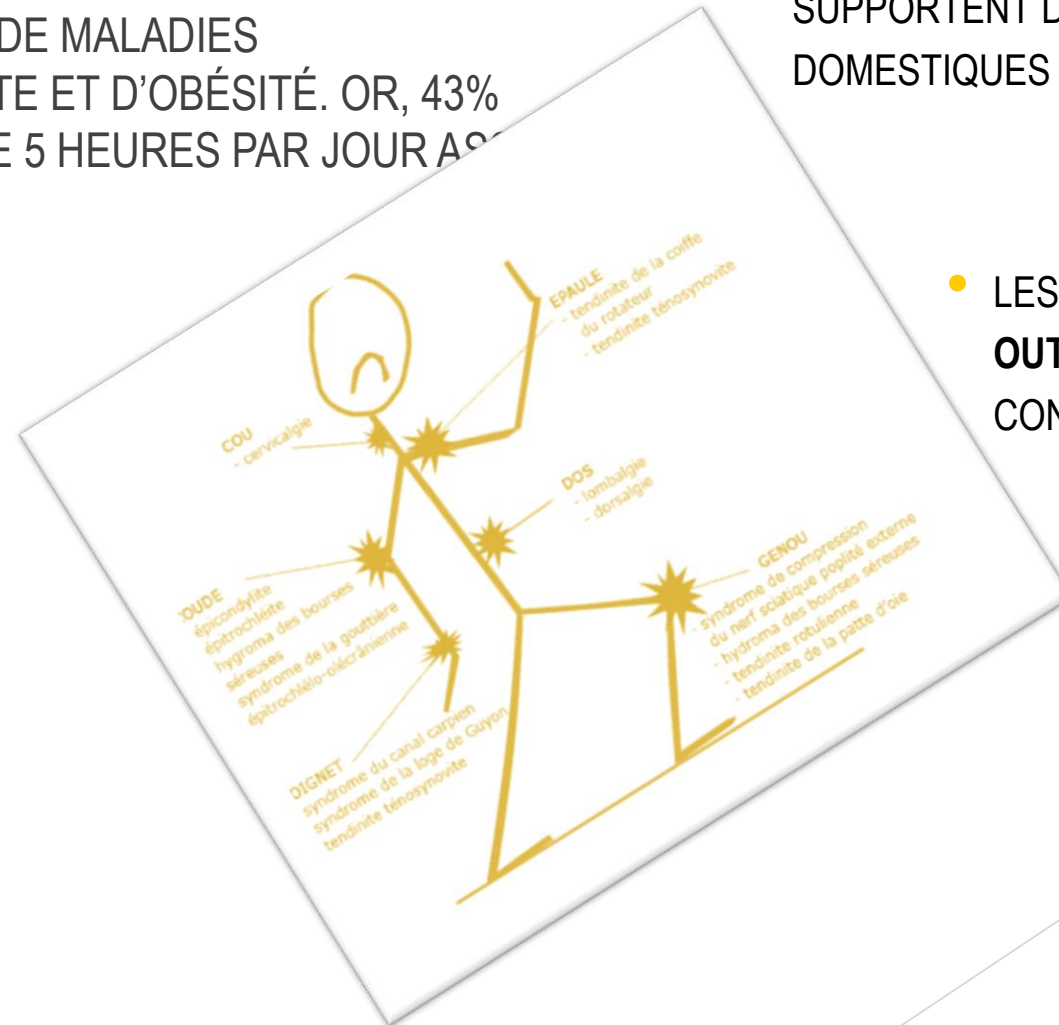


## LES PAP'S ASSURENT !

SLASH EVENTS ET LA MANIFESTATION SONT ASSURÉES AUPRÈS DE LA MAIF ASSOCIATION

# Le saviez-vous ?

- ▶ LA **SÉDENTARITÉ** RENFORCE TOUTES LES CAUSES DE MORTALITÉ, DOUBLE LE RISQUE DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES, DE DIABÈTE ET D'OBÉSITÉ. OR, 43% DES SALARIÉS PASSENT PLUS DE 5 HEURES PAR JOUR ASSIS DEVANT UN ÉCRAN AU TRAVAIL.



- LES FEMMES SONT PLUS AFFECTÉES PAR LES **TROUBLES MUSCULO - SQUELETTIQUES** ET SUPPORTENT D'AVANTAGE LES CONTRAINTES DOMESTIQUES QUE LES HOMMES.
- LES ARRÊTS POUR **DÉPRESSION ET BURN-OUT** (RISQUES PSYCHOSOCIAUX) SONT EN CONSTANTE AUGMENTATION

# Le saviez-vous ?

- ▶ Plusieurs travaux ont mis en évidence les effets positifs d'une activité physique ou sportive (APS) même légère, sur le lieu de travail :
  - Diminution de certaines maladies professionnelles : stress, troubles musculo-squelettiques (TMS), dépression, etc
  - Diminution de l'absentéisme
  - Mieux-être général et amélioration de la productivité.



- UNE PERSONNE SÉDENTAIRE QUI SE MET À PRATIQUER UNE APS (ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE) AMÉLIORE SA SANTÉ, SON ÉTAT DE FORME GLOBALE ET PEUT VOIR SA PRODUCTIVITÉ CROÎTRE DE 6% À 9% (SELON L'INTENSITÉ DE SA PRATIQUE).

# Nos Pap'tenaires

SANS QUI RIEN N'EST POSSIBLE, ET QUE  
NOUS REMERCIONS INFINIMENT !



**LES PAPES**  
AUX  
**JEUX OLYMPIQUES**

 **VEOLIA**  
Partenaire  
privilégié

**AVIGNON**  
Ville d'exception

**Gilles GIORDANI**  
REALISATIONS & MONTAGES VIDEOS

*Caresse  
Antillaise*

  
**AVIGNON NORD**  
centre commercial Auchan  
AUSHGPPING

  
chocolaterie  
castelain

  
MIEL COCOM

**SLASH rh**  
Vous, en mieux