



Union Sportive Argenteuillaise
ATHLETISME

Organise

LE DEFI DES SUPER HEROS

Le samedi 18 mai 2019
à partir de 14h00
au stade des marais

Ouverture du secrétariat : 13h

Réservé aux catégories
Eveils Athlétiques et Poussins
licenciés du Val d'Oise

PROGRAMME

N° DES ATELIERS

Atelier N° **1**-Saut en croix
Atelier N° **2**-Relais F1 « haies/slalom/roulade »
Atelier N° **3**-photos d'équipe
Atelier N° **4**-Lancer de médecine-ball à genoux
Atelier N° **5**-Saut à la corde
Atelier N° **6**-Relais « sprint/haies »
Atelier N° **7**-temps calme
Atelier N° **8**-Lancer de vortex sur cible
Atelier N° **9**-Saut de grenouille
Atelier N° **10**-Echelle de vitesse
Atelier N° **11**-temps calme
Atelier N° **12**-Lancer d'anneaux sur cible
Atelier N° **13**-Endurance
Atelier N° **14**-temps calme
Atelier N° **15**-le déménageur

REGLEMENT

Equipes de 15 athlètes, mixte (EA/PO) comprenant au minimum 6 EA et 5 Filles.

Une équipe incomplète pourra être complétée avec des athlètes d'autres clubs.

Tous les athlètes de l'équipe auront le même dossard (**pensez aux épingles**).

1 seul classement par équipe.

En cas d'égalité à la fin des 11 épreuves, le nombre de tours complets réalisés par l'équipe à l'atelier N°13 (endurance) déterminera le classement final.

Rotation des ateliers toutes les 12 minutes,
(10 minutes d'atelier) et 2 minutes pour aller à l'atelier suivant.

Pour la fluidité de l'ensemble des épreuves, ne pas sortir de l'aire de l'atelier pendant les 10 minutes d'exercice, même si celui-ci est terminé. Il y a 2 minutes réservées pour changer d'atelier.

INSCRIPTIONS

Aucune inscription de club sur place.

Inscriptions limitées à 225. (15 équipes maxi).

RECOMPENSES

- **Trophées** aux 3 premières équipes.(une par athlètes.)
- **Médailles** pour tous les autres athlètes participants.

ATELIER N° 1

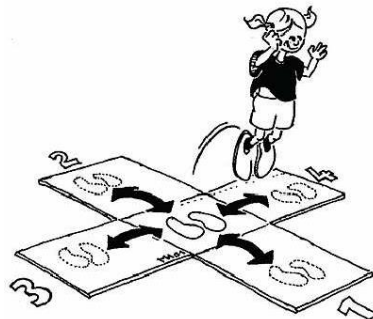
SAUT EN CROIX

Chaque athlète effectuera le maximum de tours complets en 30 secondes.

sauts pieds joints

0 > 1-1 > 0 > 2-2 > 0 > 3-3 > 0 > 4 = 1 tour complet.

- Résultat : au nombre total de tours de l'équipe.

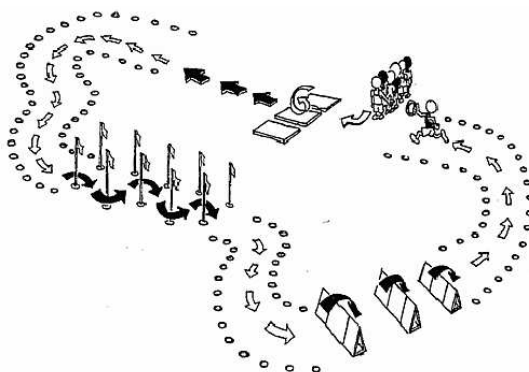


ATELIER N° 2

RELAIS F1

Relais F1 « haies/slalom/roulade».

- Résultat : au temps total de l'équipe.



ATELIER N° 3

PHOTOS D'EQUIPE

Photos de l'équipe

ATELIER N° 4

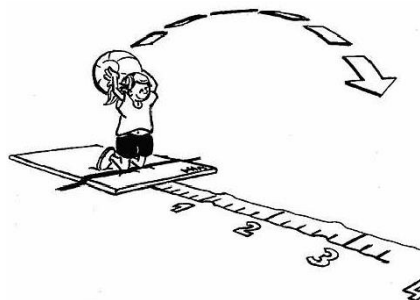
LANCER MEDECINE-BALL A GENOUX

Lancer de médecine-ball 1kg en équilibre sur les genoux.

points
1m => 1pts
2m => 2pts
3m => 3pts

2 lancers chacun

- Résultat : au nombre total de points de l'équipe.



ATELIER N° 5

SAUT A LA CORDE

Effectuer le maximum de sauts en 20 secondes, ceci par chaque athlète.

- Résultat : au nombre total de tours effectués par la corde. (addition du résultat des 12 athlètes).

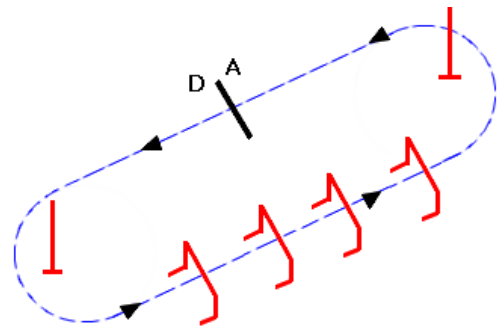


ATELIER N° 6

RELAIS SPRINT/HAIES

Relais « sprint / haies »

- Résultat : au temps total de l'équipe.



ATELIER N° 7

RETOUR AU CALME

Vous pouvez vous restaurer a la buvette, vous avez 10 minutes de pause

ATELIER N° 8

LANCER DE VORTEX SUR CIBLE

points

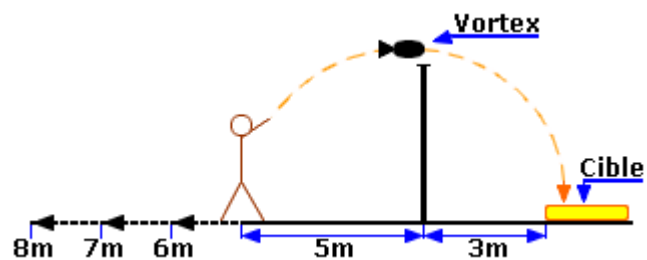
5m => 4pts

3 lancers chacun

- Sur la cible, mais sous la barre: 2pt
-sur la cible et au-dessus 4 pt

- Au-dessus de la barre mais cible ratée: 2pt
- Sous la barre et cible ratée: 1pt

- Résultat : au nombre total de points de l'équipe.



ATELIER N° 9

SAUT DE GRENOUILLE

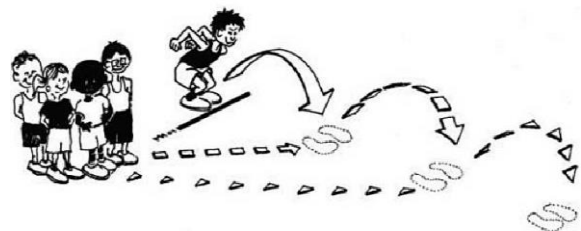
Relais « saut de grenouille »

Le "Saut de grenouille" est un saut de longueur
avec les pieds joints.

Chaque athlète sautera 2 fois. (une première fois toute l'équipe puis une seconde fois)

On gardera le meilleur des 2 essais

- Résultat : à la distance totale de l'équipe.



ATELIER N° 10

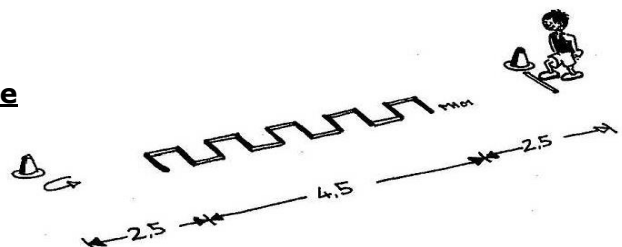
ECHELLE DE VITESSE

Relais « Echelle de vitesse ».

Garder une attitude et une qualité de course acceptable sans toucher les lattes.

(Pénalité d'une seconde par lattes touchées)

-Résultat : au temps total de l'équipe.



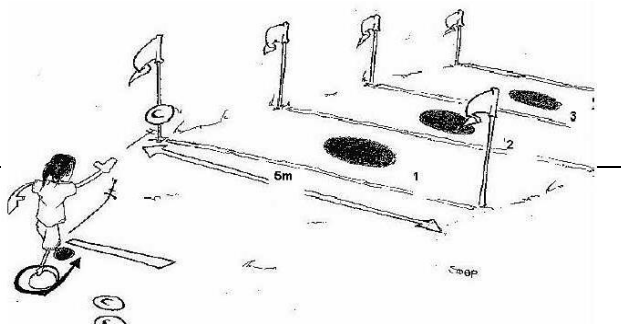
ATELIER N° 11

RETOUR AU CALME

ATELIER N° 12**LANCER D'ANNEAUX SUR CIBLES**

Points	
Cible 1 =>	1pts
Cible 2 =>	2pts
Cible 3 =>	3pts

Résultat : au nombre total de points de l'équipe.(2 essais chacun)

**ATELIER N° 13****ENDURANCE**

Course d'endurance de 5 minutes.

- Résultat : au nombre de tours complets de tous les athlètes de l'équipe.

ATELIER N° 14**RETOUR AU CALME****ATELIER N° 15****LE DEMENAGEUR**

Course de relais de 5 minutes en ramassant le maximum de coupelles.

- Résultat : au nombre de coupelles ramassées par l'équipe.

POUR TERMINER**RECOMPENSES**

- Remise des trophées aux trois premières équipes.

- Remise d'une médaille à tous les autres athlètes participants.