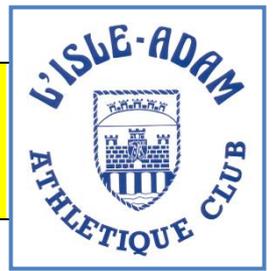




ATHLETISME



L'ISLE-ADAM ATHLETIQUE CLUB

Organise ses JO LUDIQUES

ANIMATION

Eveil-athlès Poussins en salle

Le samedi 1er février 2020
au gymnase Amélie Mauresmo
allée Jean Cailleux à L'Isle-Adam

Ouverture du secrétariat à 13h
Début des épreuves 13h45

Réservé aux catégories
Eveil-athlès et Poussins
licenciés du Val d'Oise

Challenge Jean-Pierre RENARD

PROGRAMME

N° DES ATELIERS

- Atelier N° **1** - Saut en croix
Atelier N° **2** - Relais F1 « haies/slalom/roulade »
Atelier N° **3** - Lancer de médecine-ball à genoux
Atelier N° **4** - Saut à la corde
Atelier N° **5** - Relais « sprint/haies »
Atelier N° **6** - Lancer de vortex sur cible
Atelier N° **7** - Saut de grenouille
Atelier N° **8** - Echelle de vitesse
Atelier N° **9** - Lancer d'anneaux sur cible
Atelier N° **10** - Retour au calme
Atelier N° **11** - Endurance (Dernier atelier pour toutes les équipes, en fin de réunion)

REGLEMENT

Equipes mixtes de 10 athlètes (EA/PO) comprenant au minimum 4 EA et 4 Filles

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

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

Un seul classement

En cas d'égalité à la fin des 10 épreuves, le nombre de tours complets réalisés par l'équipe à l'atelier N°11 (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.

A la fin de chaque atelier, pour l'enregistrement du résultat, déposer la fiche au secrétariat où une nouvelle fiche vous sera remise pour 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 200. (20 équipes maxi)

RECOMPENSES

- **Trophées** aux 3 premières équipes (10 trophées par équipe, un par athlète)
- **Médailles** pour tous les autres athlètes participants
- **Challenge** « **Jean Pierre RENARD** » décerné au club présentant le plus grand nombre d'athlètes participants. (L'IAAC étant hors concours)

ATELIER N° 1

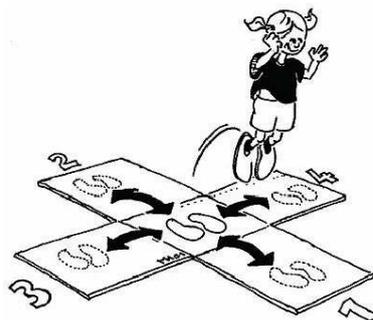
SAUT EN CROIX

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.

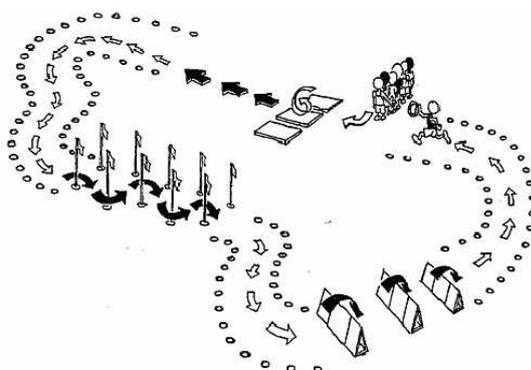


ATELIER N° 2

RELAIS F1

Relais F1 « haies/slalom/roulade».

- Résultat : au temps total de l'équipe.



ATELIER N° 3

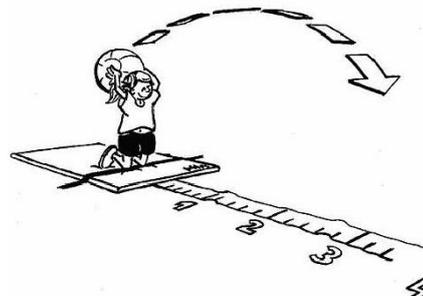
LANCER MEDECINE-BALL A GENOUX

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

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

2 lanceurs chacun

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



ATELIER N° 4

SAUT A LA CORDE

Effectuer le maximum de sauts en 30 secondes, ceci par chaque athlète.

- Résultat : au nombre total de tours effectués par la corde. (addition du résultat des 10 athlètes).

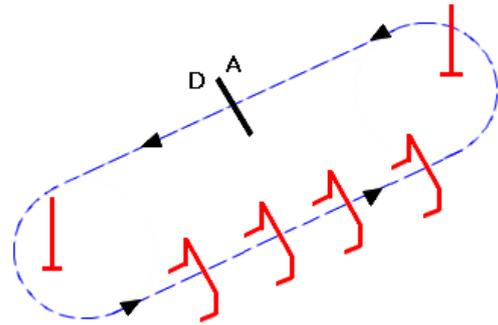


ATELIER N° 5

RELAIS SPRINT/HAIES

Relais « sprint / haies »

- Résultat : au temps total de l'équipe.

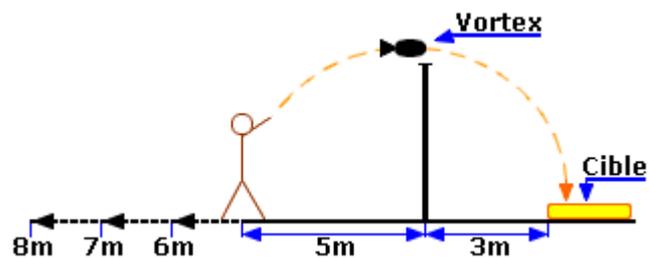


ATELIER N° 6

LANCER DE VORTEX SUR CIBLE

points	
5m =>	2pts
6m =>	3pts
7m =>	4pts
8m =>	5pts

3 lanceurs chacun



- Sur la cible, mais sous la barre: 1pt
- Au-dessus de la barre mais cible ratée: 1pt
- Sous la barre et cible ratée: 1pt

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

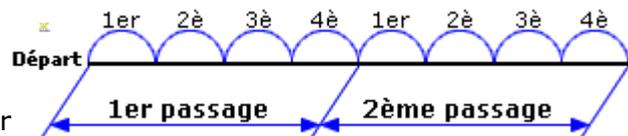
ATELIER N° 7

SAUT DE GRENOUILLE

Relais « saut de grenouille »

Le "Saut de grenouille" est un saut de longueur **avec les pieds joints**.
chaque athlète saute 2 fois.

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



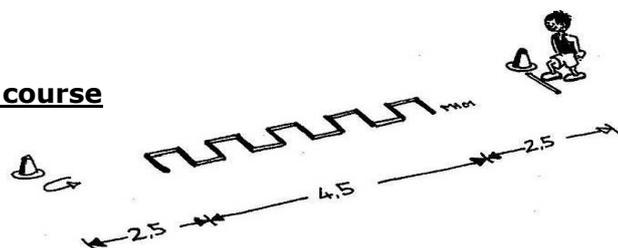
ATELIER N° 8

ECHELLE DE VITESSE

Relais « Echelle de vitesse ».

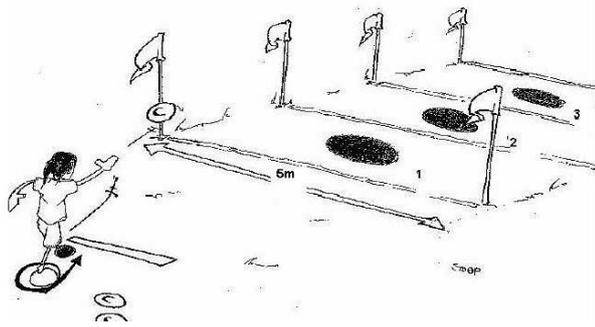
Garder une attitude et une qualité de course acceptable sans toucher les lattes.

-Résultat : au temps total de l'équipe.



ATELIER N° 9**LANCER D'ANNEAUX SUR CIBLES**

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

**ATELIER N° 10****RETOUR AU CALME**

Pendant ce retour au calme, chaque athlète aura droit à un goûter.

ATELIER N° 11**ENDURANCE**

Course d'endurance de 5 minutes.

(Pour toutes les équipes en fin de réunion comme dernier atelier).

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

POUR TERMINER**RECOMPENSES**

- Remise d'un trophée à tous les athlètes des 3 premières équipes.

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

- Remise d'une coupe offerte par la Mairie pour le challenge du nombre «Jean-Pierre RENARD».