



ATHLETISME



L'ISLE-ADAM ATHLETIQUE CLUB

Organise ses « JO LUDIQUES »

Réservé aux catégories Eveil-athlé et Poussin Licenciés des Clubs du Val d'Oise

ANIMATION

Eveil-athlé Poussin en salle

Samedi 12 février 2022

Gymnase Amélie Mauresmo
Allée Jean Cailleux à L'Isle-Adam

Accueil Eveil-Athlé 9h30 Clôture 9h50
Début des ateliers 10h00

Accueil Poussin 13h30 Clôture 13h50
Début des ateliers 14h00

Entrée du Gymnase et tribunes accessibles
avec

Pass Sanitaire et masque obligatoire pour les accompagnants et parents

Challenge du nombre 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 comprenant au minimum 4 Garçons et 4 Filles

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

Obligation pour les Clubs de fournir un accompagnant avec chaque groupe

Accompagnant qui gèrera son groupe tout le long de l'animation

L'organisateur fournissant les animateurs pour chaque atelier

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 10 minutes

8 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

INSCRIPTIONS

Aucune inscription sur place

Inscriptions limitées à 200 athlètes par Catégorie, soit 20 équipes de 10 maxi

RECOMPENSES

Trophées aux 3 premières équipes (dix trophées par équipe soit 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

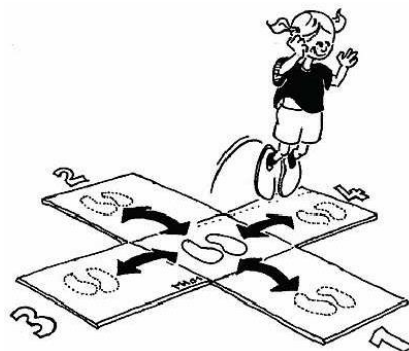
SAUT EN CROIX

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

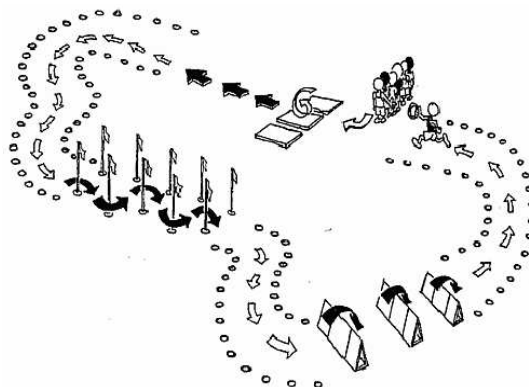


ATELIER N° 2

RELAIS F1

Relais F1 « haies/slalom/roulade » durant 5 minutes
En file indienne, le premier prend la suite en dernier

- Résultat : au nombre total de tour complet



ATELIER N° 3

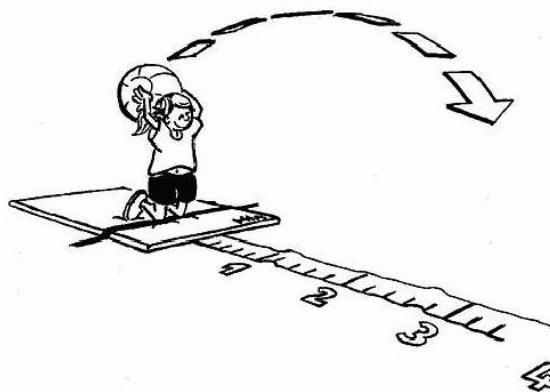
LANCER MEDECINE-BALL A GENOUX

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

Chaque athlète lance 3 fois

Points
1m => 1pts
2m => 2pts
3m => 3pts
4m => 4pts

- Résultat : au nombre total de points de l'équipe
(addition du résultat de chaque athlète)



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 de chaque athlète)



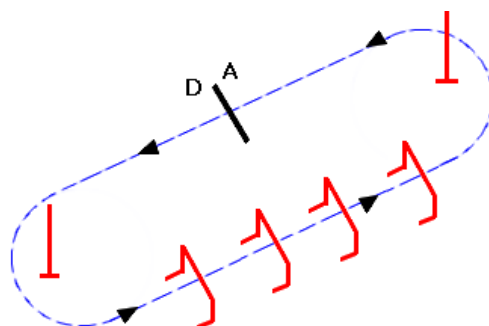
ATELIER N° 5

RELAIS SPRINT/HAIES

Relais « sprint / haies » durant 5 minutes

En file indienne, le premier prend la suite en dernier

- Résultat : au nombre total de tour complet

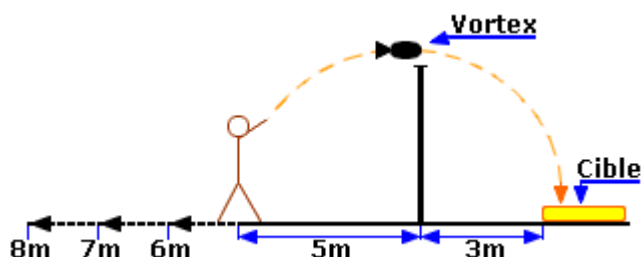


ATELIER N° 6

LANCER DE VORTEX SUR CIBLE

Chaque athlète lance 3 fois

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



- 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

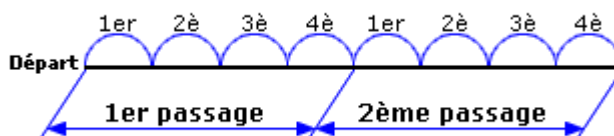
SAUT DE GRENOUILLE

Saut de grenouille

Saut de longueur avec les pieds joints

Chaque athlète saute 2 fois

Points	
1m =>	1pts
2m =>	2pts
3m =>	3pts
4m =>	4pts



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

ATELIER N° 8

ECHELLE DE VITESSE

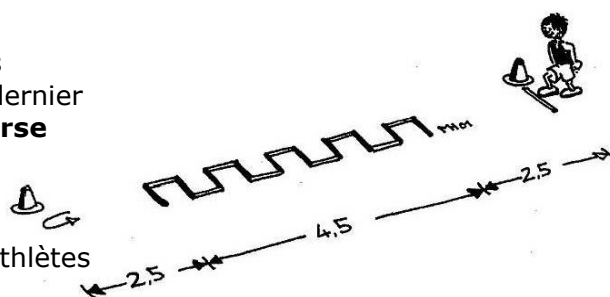
Relais « Echelle de vitesse » durant 5 minutes

En file indienne, le premier prend la suite en dernier

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

Sinon le passage ne sera pas compté

- Résultat : au nombre total de passage des athlètes

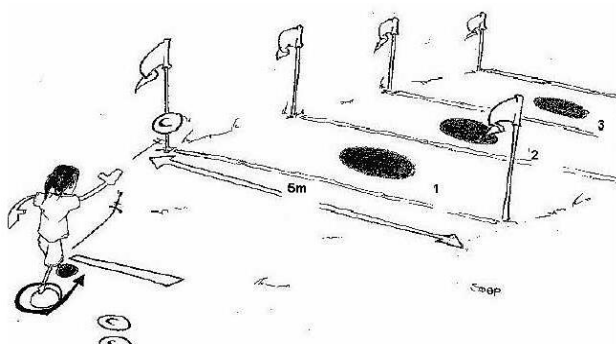


ATELIER N° 9**LANCER D'ANNEAUX SUR CIBLES**

Chaque athlète lance 3 fois

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

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

**ATELIER N° 10****RETOUR AU CALME**

Pendant ce retour au calme

Chaque athlète aura droit à un goûter offert par le CREDIT MUTUEL de L'ISLE-ADAM

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 offert par le CREDIT MUTUEL de L'ISLE-ADAM
à tous les athlètes des 3 premières équipes

Remise d'une médaille offerte par le CREDIT MUTUEL de L'ISLE-ADAM
à tous les autres athlètes participants

Remise d'une coupe offerte par la MUNICIPALITE de L'ISLE-ADAM
récompense pour le challenge «Jean-Pierre RENARD» au Club ayant présenté
le plus grand nombre d'Athlètes (hors IAAC)