



ATHLETISME



L'ISLE-ADAM ATHLETIQUE CLUB

Organise ses « JO LUDIQUES »

Réservés aux catégories Eveil-Athlé et Poussin licenciés des Clubs du Val d'Oise.

ANIMATION

Eveil-Athlé-Poussin en salle

Samedi 3 février 2024

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

Accueil : **13h15**

Clôture : **13h50**

Début des ateliers : **14h00**

Entrée du gymnase et tribunes accessibles
aux 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** - Relais de médecine ball
Atelier N° **12** - Endurance marche (Dernier atelier pour toutes les équipes, en fin de réunion.)

REGLEMENT

Equipes mixtes de 10 athlètes comprenant au minimum 4 Garçons et 4 Filles et avec un équilibre entre EA et PO.

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 fournira 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 épreuves, le nombre de tours complets réalisés par l'équipe. à l'atelier N°12 (Endurance marche) déterminera le classement final.

Rotation des ateliers toutes les 10 minutes.

8 minutes par 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. La seconde 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, 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

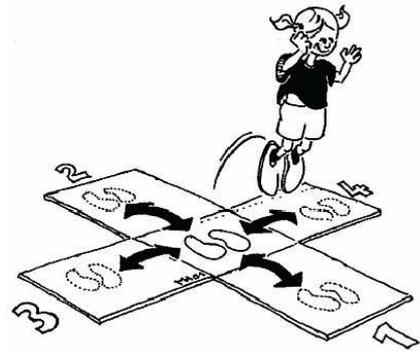
SAUT EN CROIX

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

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



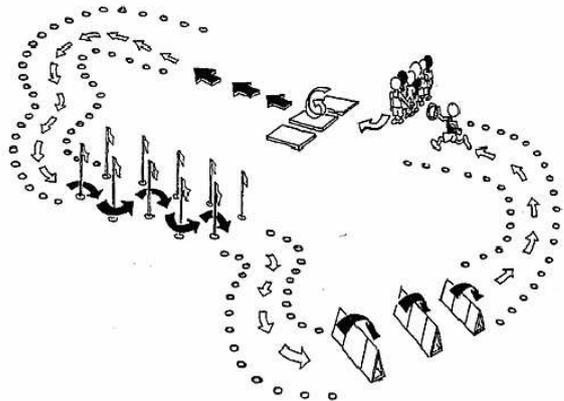
ATELIER N° 2

RELAIS F1

Relais F1 « haies/slalom/roulade » durant 4 minutes

En file indienne, le premier prend la suite en dernier

- Résultats : au nombre total de tour complet



ATELIER N° 3

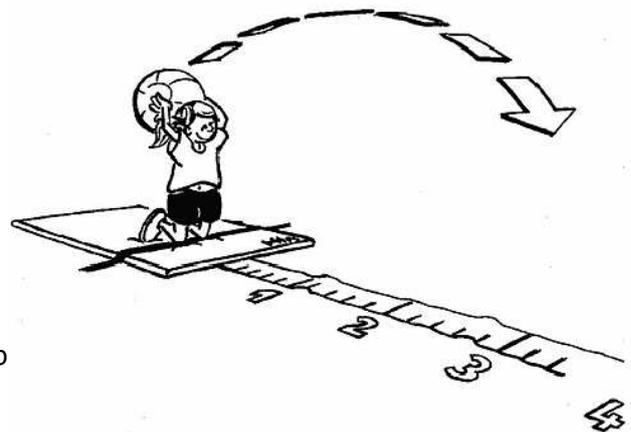
LANCER MEDECINE-BALL A GENOUX

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

Chaque athlète lance 3 fois

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

- Résultats : au nombre total de points de l'équip
(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

- Résultats : au nombre total de tours effectués par la corde
(addition du résultat de chaque athlète)



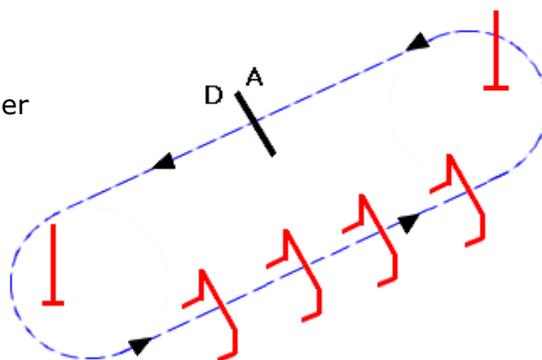
ATELIER N° 5

RELAIS SPRINT/HAIES

Relais « sprint / haies » durant 4 minutes

En file indienne, le premier prend la suite en dernier

- Résultats : au nombre total de tour complet

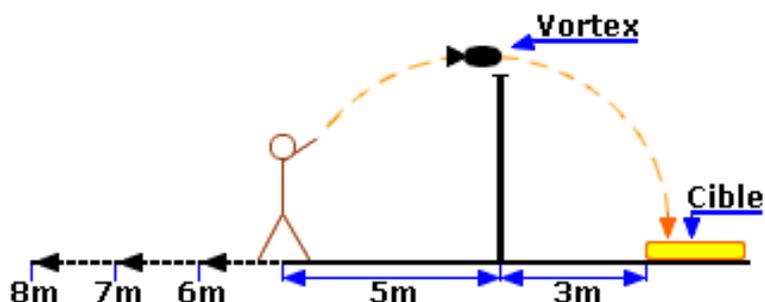


ATELIER N° 6

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

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

ATELIER N° 7

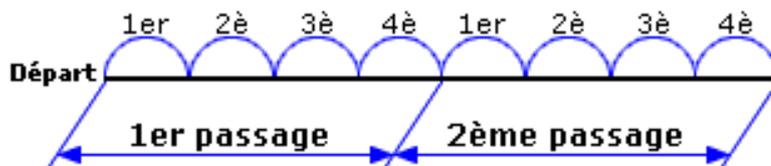
SAUT DE GRENOUILLE

Saut de grenouille

Saut de longueur pieds joints

Chaque athlète saute 2 fois

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



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

ATELIER N° 8

ECHELLE DE VITESSE

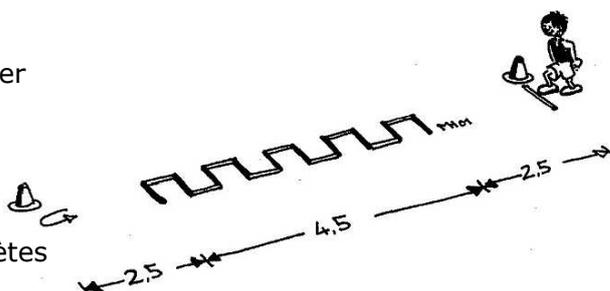
Relais « Echelle de vitesse » durant 4 minutes

En file indienne, le premier prend la suite en dernier

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

Si non le passage ne sera pas compté

- Résultats : au nombre total de passage des athlètes



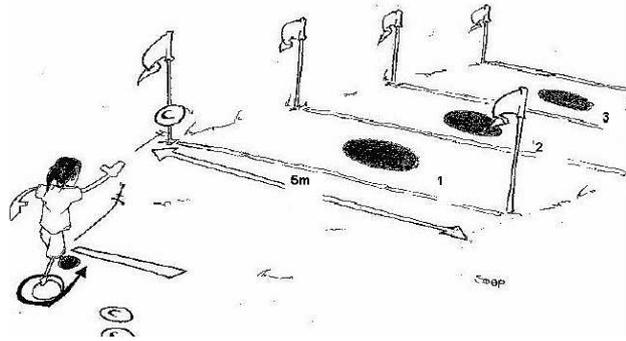
ATELIER N° 9

LANCER D'ANNEAUX SUR CIBLES

Chaque athlète lance 3 fois

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

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



ATELIER N° 10

TEMPS CALME

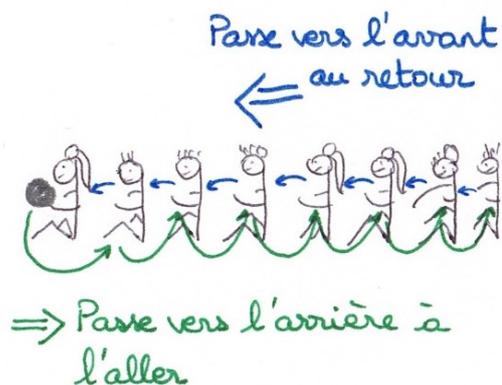
Pendant ce temps de calme le groupe patiente avant son prochain atelier

ATELIER N° 11

RELAIS MEDICINE BALL

L'équipe effectuera le maximum de passes de mains en mains, **sans lancer** le medicine ball assis les uns derrière les autres pieds posés au sol

- Résultats : Au nombre total de passes en **3 minutes**.



ATELIER N° 12

ENDURANCE-MARCHE

Course d'endurance de marche de 4 minutes

Dernier atelier pour toutes les équipes en fin de réunion.

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

POUR TERMINER

RECOMPENSES

Chaque athlète aura droit à une collation offerte par le CREDIT MUTUEL de L'ISLE-ADAM

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).