ARGENTEUIL ATHLETISME

Organise

LE DEFI DES SUPER HEROS

Le samedi 17 mai 2025
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

REGLEMENT

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

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

1 seul classement par equipe.

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 ci celui-ci est terminé. Il y a 2 minutes réservées pour changer d'atelier.

INSCRIPTIONS

Aucune inscription de club sur place.
Inscriptions limitées à 168. (14 équipes maxi).

RECOMPENSES

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

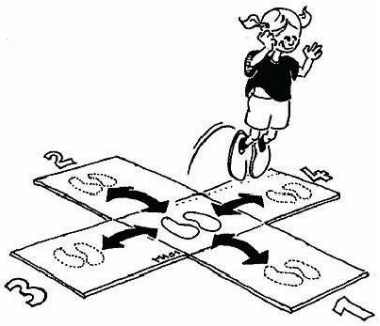
ATELIER N° 1 — SAUT EN CROIX

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.

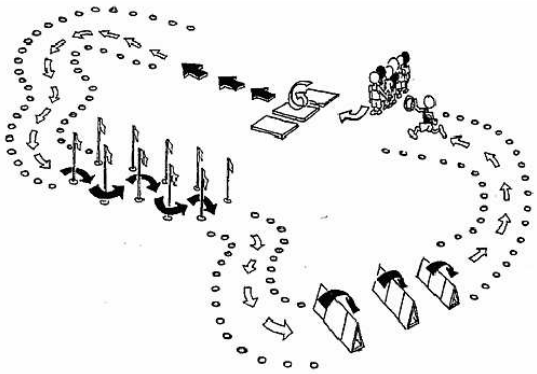
- Résultat : au nombre total de tours de l'équipe.



ATELIER N° 2 — RELAIS F1

Relais F1 « haies/slalom/roulade».

- Résultat : au temps total de l'équipe.



ATELIER N° 3 — PHOTOS D'EQUIPE

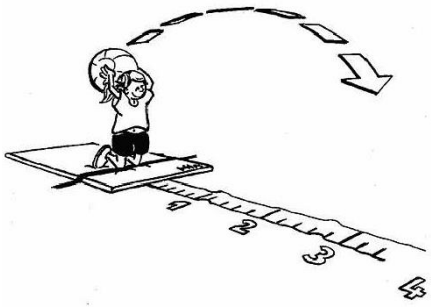
Photos de l equipe

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



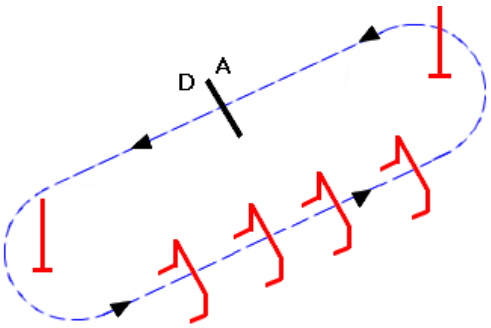
- Résultat : au nombre total de points de l'équipe.

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.

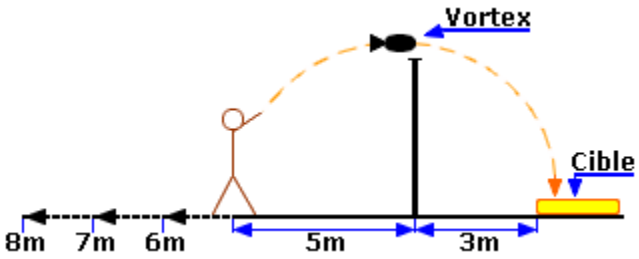
ATELIER N° 7 — RETOUR AU CALME

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

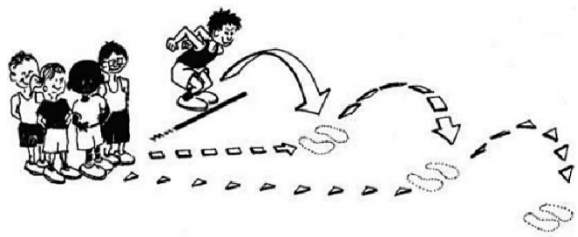
Relais « saut de grenouille »

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.

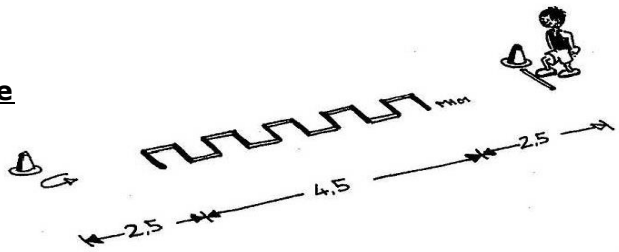


ATELIER N° 10 — ECHELLE DE VITESSE

Relais « Echelle de vitesse ».

Garder une attitude et une qualité de course acceptable sans toucher les lattes.
(Pénalité d'une seconde par lattes touchées)

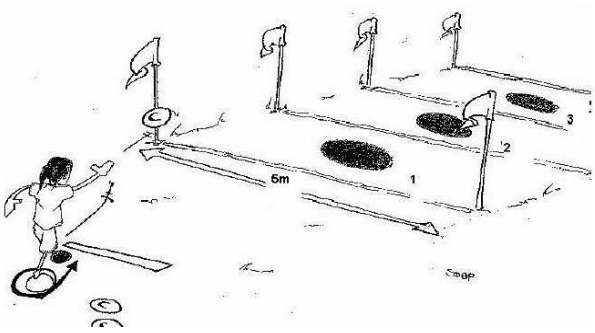
-Résultat : au temps total de l'équipe.



ATELIER N° 11 — RETOUR AU CALME

ATELIER N° 12 — LANCER D'ANNEAUX SUR CIBLES

Points		
Cible 1	=>	1pt
Cible 2	=>	2pt
Cible 3	=>	3pt



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

POUR TERMINER
RECOMPENSES

- Remise des trophées à tous les athlètes des 3 premières équipes.

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