



ARGENTEUIL ATHLETISME

Organise

LE DEFI DES SUPER HEROS

Le dimanche 10 mai 2026
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 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 . (14 équipes maxi).

RECOMPENSES

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

ATELIER N° 1

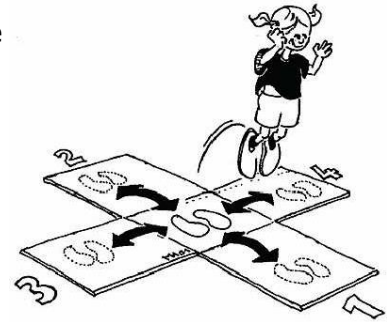
SAUT EN CROIX

Comme **SPIDERMAN** sur les toits, chaque athlète effectuera le nombre 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.



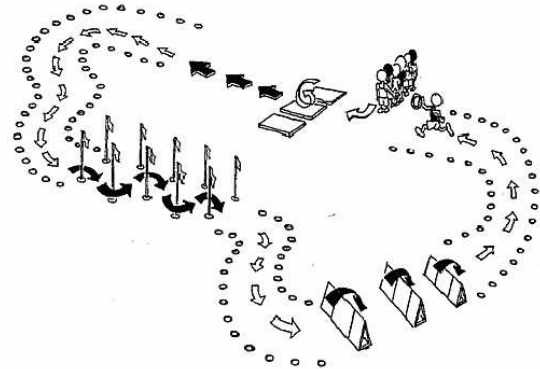
ATELIER N° 2

RELAIS F1

Aussi rapide que **FLASH**, Relais en équipe

Enchainant haies slaloms et roulade

- Résultat : au temps total de l'équipe.



ATELIER N° 3

PHOTOS D'EQUIPE

Immortaliser votre équipe comme les **AVENGERS**, photo de groupe officielle de l'équipe

ATELIER N° 4

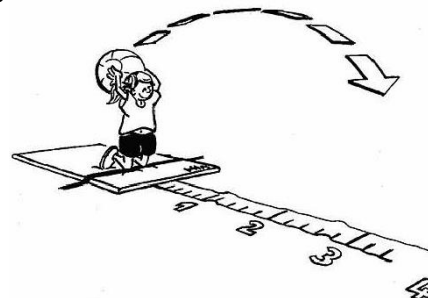
LANCER MEDECINE-BALL A GENOUX

La puissance d **IRON MAN**, 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

La précision **d ANT MAN**, 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).

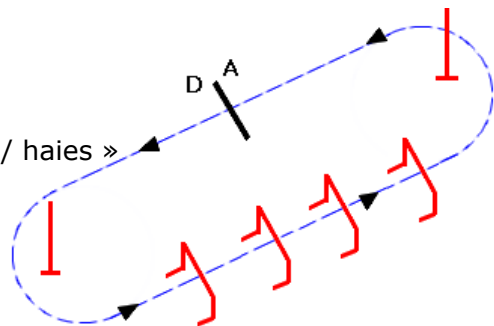


ATELIER N° 6

RELAIS SPRINT/HAIES

La vitesse de **CAPTAIN AMERICA**, Relais « sprint / haies »

- Résultat : au temps total de l'équipe.



ATELIER N° 7

RETOUR AU CALME

Même les AVENGERS se resourcent, rendez-vous a la buvette, vous avez 10 minutes de pause

ATELIER N° 8

LANCER DE VORTEX SUR CIBLE

La précision légendaire **ARROW**

en fonction de la distance vous marquez des points :

- 8 mètres = 2 pts
- 9 mètres = 3 pts
- 10 mètres = 4 pts
- 11 mètres = 5 pts

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

ATELIER N° 9

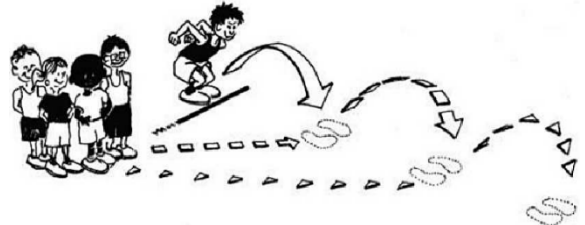
SAUT DE GRENOUILLE

Comme **HULK** qui bondit, saut en 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

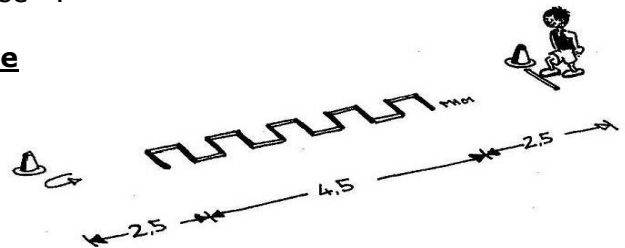
ECHELLE DE VITESSE

La rapidité de **VENOM** ,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

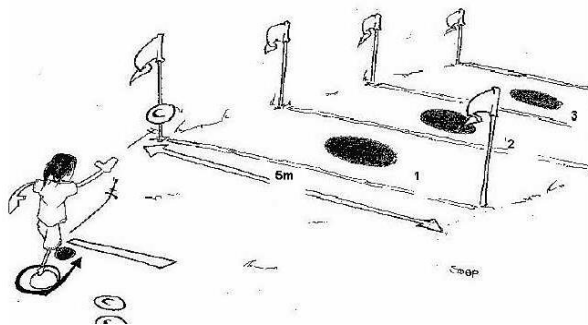
Le calme avant la tempête ,récupération et concentration avant les épreuves finales

ATELIER N° 12

LANCER D'ANNEAUX SUR CIBLES

Les anneaux de **GREEN LANTERN** :lancer d'anneaux sur cibles

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



ATELIER N° 13
ENDURANCE

L'épreuve ultime digne de **THOR**
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.