



# PAAC

## KIDS ATHLE INTERCLUBS EA & PO ARGENTEUIL

06 juin 2026 de 14h à 17h-17h30.

Stade des Courlis, 25 rue des alouettes, 95100 Argenteuil.

### REGLEMENT :

- Ouverture du secrétariat : 13h15 & Début des épreuves : 14h
- Equipe Kids EA & Equipe Kids PO composé de 8 enfants avec une mixité obligatoire d'au moins 2 enfants (ex : 6G+2F ou 6F+2G) pour être classés. Toutes équipes ne respectant pas le formalisme apparaîtra comme « non classé ».
- Merci de prévoir un juge par équipe (parent, animateur, etc...).
- Durée des épreuves : 10' et 2' pour la rotation.
- Le coût d'engagement est à 1€ par enfant à faire après la compétition sur le site d'athlé live.

### INSCRIPTIONS :

- Pas d'inscription le jour même.
- Maximum d'équipes : 18 équipes EA & 20 équipes PO. Ce nombre pouvant varier selon le nombre d'inscrits mais qui ne dépassera pas un total de 38 équipes MAXIMUM.
- Une fois le quota atteint, plus d'inscription possible.
- Limitation des équipes à 3 par club dans la mesure du possible. Si plus, alors elle sera placée en liste d'attente et sa confirmation sera donnée le dimanche avant la compétition.
- Les équipes incomplètes seront préparés en amont et seront envoyées au responsable le dimanche avant la compétition.
- Pour pré-inscrire vos équipes, veuillez remplir la fiche équipe et l'adresser par mail à THEZENAS Cédric à l'adresse suivante :
  - [paacevenements@gmail.com](mailto:paacevenements@gmail.com)
- Votre inscription ne sera prise en compte qu'après une confirmation formelle de sa part.
- Les derniers détails seront gérés sur place, mais merci de faire au mieux afin de commencer la compétition à l'heure prévue.



**PAAC**

## **RECOMPENSES :**

- Trophée individuel pour les 3 premières équipes de chaque catégorie.
- Médaille individuelle à tous les autres participants.

## **LES ATELIERS :**

### N° 1 - Lancer de Médecine Ball (EA=1kg / PO=2kg)

Lancer le Médecine Ball dans une zone de points en position à genou en mode touche de foot. Le meilleur lancer de chaque enfant sera comptabilisé pour le calcul final.

### N°2 - Lancer de balle (EA) / Lancer de Vortex (PO)

Lancer de balle : lancer le + loin possible la balle dans une zone de points. Le meilleur lancer de chaque enfant sera comptabilisé pour le calcul final.

Lancer de vortex : la meilleure performance mesurée de chaque enfant sera comptabilisée pour le calcul final.

### N°3 - Foulée bondissante (EA) / Longueur (PO)

Foulées bondissantes : Réaliser 5 Foulées bondissantes enchainées. La meilleure performance par enfant sera comptabilisée.

Longueur : La meilleure performance des 3 essais mesurée sera comptabilisée.

### N°4 - Pliométrie :

3 niveaux de tapis (EA) : Pendant 30'' sauter un maximum de fois sur les tapis.

5 niveaux de tapis (PO) : Pendant 30'' sauter un maximum de fois sur les tapis.



**PAAC**

N°5 - Corde à sauter :

Faire le maximum de tour en 30''.

N°6 - Slalom Marche :

Faire le parcours du slalom en un minimum de temps.

N°7 - F1 :

Faire le parcours en un minimum de temps.

N°8 - Coordination cerceaux :

Faire le parcours de coordination en un minimum de temps (EA).

Faire le parcours de coordination en un minimum de temps attention échelle de rythme en plus (PO).

N°9 - Relais haies :

30m haies pour les EA.

40m haies pour les PO.

N°10 : Relais sprint 160m

Dernière épreuve de la journée, Relais fais en fonction du classement provisoire.  
Course de 160m de 8 relayeurs. Chasuble de couleur donné également en fonction du classement.

