



# Animation EA-PO Samedi 24 Janvier 2026

Gymnase Jean-Jaurès,  
Rue Aristide Briand 95330 Domont

## RÈGLEMENT :

Début des épreuves à partir de 14h15 (accueil à partir de 13h30)

Kids par équipe de 8 à 12 athlètes, chaque équipe doit comporter au moins 5 EA. Pour ne pas fausser les résultats, MERCI de bien respecter cette parité !

Les équipes de moins de 8 athlètes pourront être complétées sur place

Le cout d'engagement sera de 1€ par enfants.

**ATTENTION** : prévoir des chaussures propres avant de rentrer dans le gymnase.

## ATELIERS (VOIR DESCRIPTIONS COMPLETES PLUS BAS):

1 : Rondes : relais en tourant autour d'une ronde formées par les équipiers

2 : Vortex de précision : Viser des zones cibles en lançant le vortex par-dessus une corde

3 : Relais slalom : relais en faisant un parcours de slalom

4 : Relais coordination : relais le long d'un parcours de coordination avec pénalités

5 : Relais obstacle : relais en le long d'un parcours d'obstacle

6 : Relais anneaux : chaque relayeur doit poser puis ramener des anneaux à distance

7 : Saut en hauteur : un essai pour chacune des 3 hauteurs pour chaque participant

8 : Médecine ball : 3 essais par équipier

9 : Saut en croix en relais : chaque équipier exécute 3 fois la croix avant de passer le relais

10 : Saut à la corde en relais : chaque équipier exécute le plus de sauts en 30s avant de passer le relais

En fin de programme. Endurance : Faire le plus de tour de la salle en 4 minutes

## INSCRIPTIONS :

Pas d'inscriptions le jour même

Manifestez-vous au plus vite auprès de Jean-Marc Rigal [jm\\_rigal@yahoo.fr](mailto:jm_rigal@yahoo.fr) 06 33 19 51 39 pour préinscrire vos équipes.

Dans un premier nous avons juste besoin d'avoir une idée du nombre d'équipes.

La composition exacte de vos équipes ne vous sera demandée qu'après la compétition (cela se passera sur athle-live)

## RECOMPENSES :

**Trophée individuel** pour les équipiers des équipes placées aux trois premières places

**Médaille individuelle** à tous les autres participants

# DESCRIPTION DETAILLEE DES ATELIERS :

(Certains ateliers sont susceptibles d'évoluer)

**Nota :** les classements de chaque épreuve se font au prorata, c'est-à-dire qu'une règle de 3 est effectuée sur les temps ou sur les nombres de points pour les ramener à une moyenne de 10 équipiers.

## 1) Ronde

On met des marques au sol pour chacun des 12 jeunes pour faire un diamètre de 6m  
Celui qui a le témoin part le premier, fait le tour de tous ses copains pour passer le témoin à celui d'après.

Il prend sa place et l'autre fait le tour complet pour repasser le relais  
Etc... jusqu'au dernier.

Le temps retenu est le temps total de l'ensemble des relayeurs

## 2) Vortex de précision

Chaque équipier doit viser successivement un des 3 tapis de sol situer de l'autre coté d'un élastique en hauteur.

Un point par cible touchée dans le bon ordre

Pour que le point compte, le vortex doit passer au-dessus de l'élastique

## 3) Relais slalom

Parcours avec des plots de slalom à passer à l'aller et au retour

Parcours à faire en relais

Le temps retenu est le temps total de l'ensemble des relayeurs

## 4) Relais coordination

Le parcours est constitué d'une dizaine de cerceaux de couleur.

Chaque équipier doit parcourir les cerceaux en mettant le pieds droit ou gauche ou les 2 suivant les couleurs.

Ensuite ils font le tour d'un poteau pour revenir en courant passer le relais.

Etc... jusqu'au dernier

Le temps retenu est le temps total de l'ensemble des relayeurs (attention, pénalité de 1 seconde à chaque fois qu'on se trompe de pieds)

## 5) Relais obstacles

Parcours avec des mini haies à l'aller et une échelle de sol au retour.

Parcours à faire en relais

Le temps retenu est le temps total de l'ensemble des relayeurs

## 6) Relais anneaux

L'Atelier est constitué de 3 cerceaux en file à 7m de la ligne de départ.

Le premier équipier part mettre un anneau dans le 1er cerceau, revient chercher le 2ème anneau pour le mettre dans le 2ème cerceau puis le 3<sup>ème</sup>.

Quand il revient après avoir mis le 3ème anneau, le 2ème relayeur part chercher le 1er anneau pour le ramener... il repart 2 fois pour rechercher les 2 suivants.

... On recommence jusqu'au dernier

Le temps retenu est le temps total de l'ensemble des relayeurs

## 7) Saut en hauteur

Il y a 3 hauteurs prédéfinies

On positionne l'élastique sur la première hauteur, chacun fait un essai

On positionne l'élastique sur la deuxième hauteur, chacun fait un essai

On positionne l'élastique sur la troisième hauteur, chacun fait un essai

On fait la somme totale des essais réussis pour chaque équipe.

## 8) Médecine ball

Chaque équipier lance le plus loin possible 3 médecines ball de 1 kg

1, 2, 3, 4 ou 5 points par zone d'impact délimitée par bande de scotch

On saisit la somme des points correspondant aux 3 essais de chaque participant

Puis on fait la somme des points pour chaque équipe

## 9) Saut en croix en relais

L'Atelier est constitué d'un tapis en croix positionné à 5m de la zone de passage de relais

Au top départ, on lance le chrono

Le premier équipier court jusqu'à la croix, exécute 3 fois le cycle complet de la croix (sauter à pieds joints sur les 4 chiffres de la croix en revenant au centre à chaque fois)

Quand il a fini il revient en courant jusqu'à la zone de passage de relais et l'équipier suivant part vers la croix exécuter les 3 cycles de croix. Etc... jusqu'au dernier relayeur.

Le temps retenu est le temps total de l'ensemble des relayeurs

Nota : Il peut être utile de demander avant de commencer si tous l'on déjà fait et autoriser une rotation d'essai pour ceux qui ne l'ont jamais fait

## 10) Saut à la corde en relais

L'Atelier est constitué d'une corde à sauter située à 5m de la zone de passage de relais

Au top départ, on lance le chrono

Le premier équipier court jusqu'à la corde à sauter, la ramasse et exécute le plus de sauts à la corde. Toutes les 30 secondes il passe la corde à sauter au coéquipier suivant. Etc... jusqu'au dernier relayeur .

Le score retenu est la somme de tous les sauts effectués par l'ensemble des relayeurs.

## 11) Endurance (plusieurs séries de 6 ou 7 équipes en fin de programme)

On positionne les coéquipiers de chaque équipe sur un des 7 plots répartis le long de la boucle de 86m tracée à l'intérieur de la salle

Au top départ tous les coéquipiers partent en même temps pour effectuer le plus de tours possibles pendant 4 minutes.

Le nombre de points retenu pour cette épreuve est le nombre totale de tours effectués par l'ensemble des équipiers d'une même équipe

En cas d'égalité, c'est cette dernière épreuve qui servira à départager les ex aequo