



ATHLETISME

L'ISLE-ADAM ATHLETIQUE CLUB

Organise ses « JO LUDIQUES »

Réservé aux catégories Eveil-athlé et Poussin Licenciés des Clubs du Val d'Oise

ANIMATION Eveil-athlé Poussin en salle

Samedi 7 février 2026

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 medecine ball
Atelier N° **12** - Endurance (Dernier atelier pour toutes les équipes, en fin de réunion)

REGLEMENT

Equipes mixtes de 10 Athlètes comprenant au minimum 4 Garçons et 4 Filles 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 gérera son groupe tous le long de l'animation

L'organisateur fournissant les Animateurs pour chaque atelier

Tous les athlètes de l'équipe auront le même N° de dossard (**pensez aux épingle**s)

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) déterminera le classement final

Rotation des ateliers toutes les 10 minutes

8 minutes d'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 220 athlètes, soit 22 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

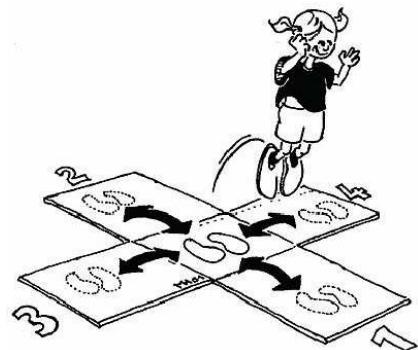
SAUT EN CROIX

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

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



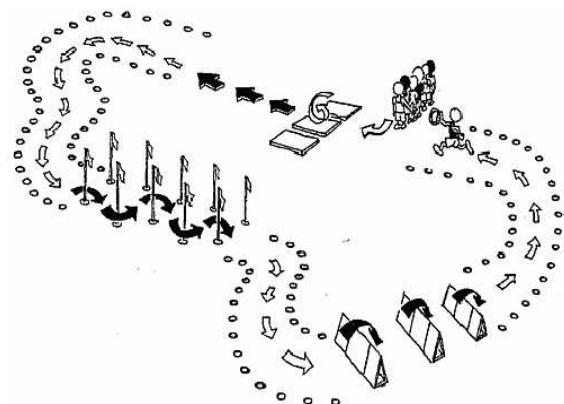
ATELIER N° 2

RELAIS F1

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

En file indienne, le premier prend la suite en dernier

- Résultat : au nombre total de tour complet



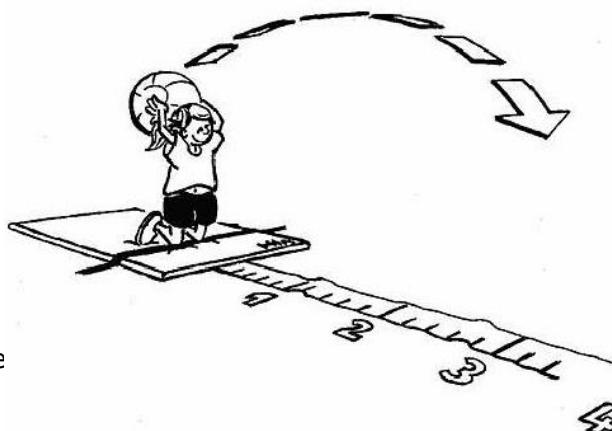
ATELIER N° 3

LANCER MEDECINE-BALL A GENOUX

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

Chaque athlète lance 3 fois

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



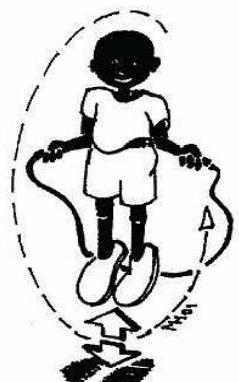
- Résultat : au nombre total de points de l'équipe (addition du résultat de chaque athlète)

ATELIER N° 4

SAUT A LA CORDE

Effectuer le maximum de sauts en 30 secondes ceci par chaque athlète

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



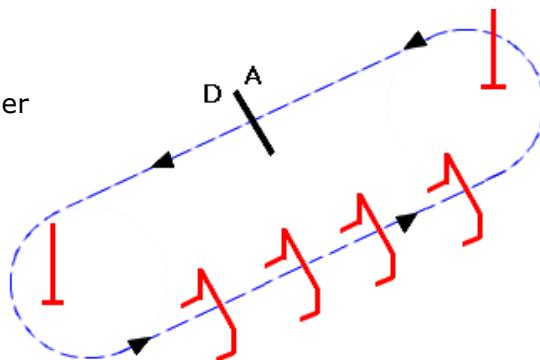
ATELIER N° 5

RELAIS SPRINT/HAIES

Relais « sprint / haies » durant 4 minutes

En file indienne, le premier prend la suite en dernier

- Résultat : au nombre total de tour complet

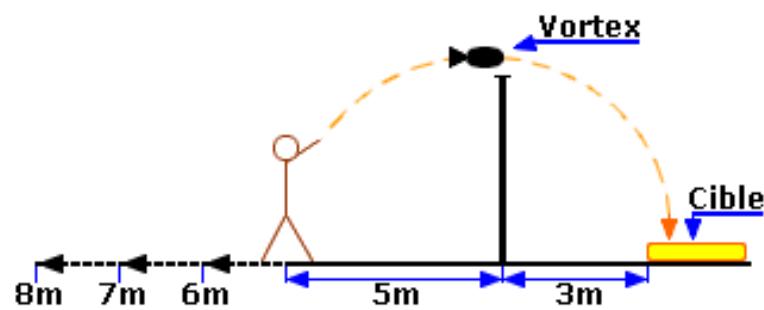


ATELIER N° 6

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

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

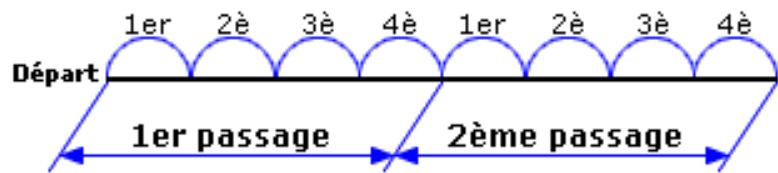
ATELIER N° 7

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



- Résultat : 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

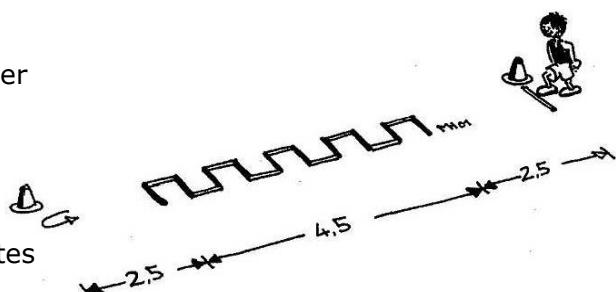
En file indienne, le premier prend la suite en dernier

Garder une attitude et une qualité de course

acceptable **sans toucher les lattes**

Sinon le passage ne sera pas compté

- Résultat : au nombre total de passage des athlètes

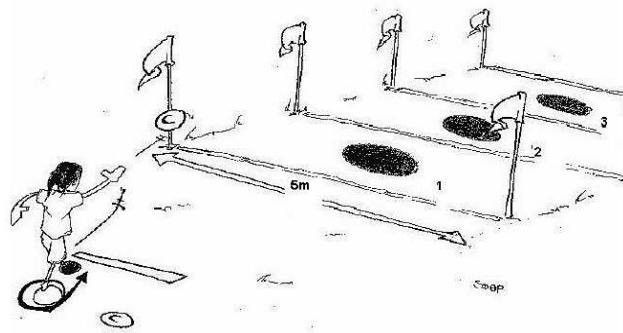


ATELIER N° 9

LANCER D'ANNEAUX SUR CIBLES

Chaque athlète lance 3 fois

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



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

ATELIER N° 10

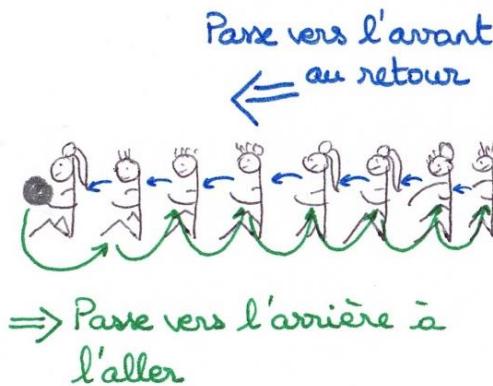
TEMPS CALME

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

ATELIER N° 11

RELAIS MEDECINE BALL

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



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

ATELIER N° 12

ENDURANCE

Course d'endurance de 4 minutes

Dernier atelier pour toutes les équipes en fin de réunion

- Résultat : 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)

Crédit Mutuel

www.iaac.info