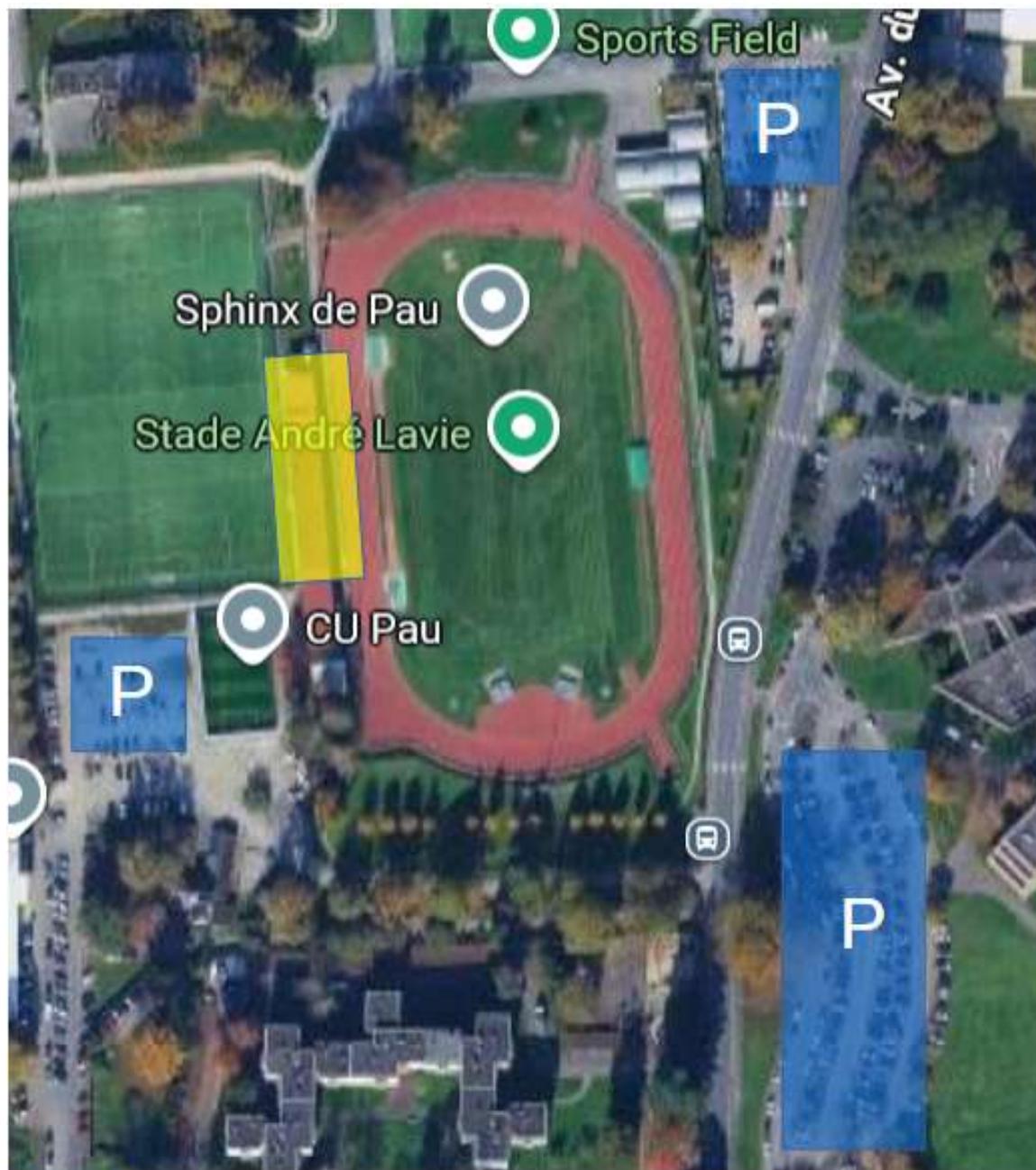


Rencontre EA-PO du 29 Novembre



Stade André Lavie, Avenue du Doyen Robert Poplawski



Zone Clubs

Informations générales

Horaires :

Accueil des participants : 9h30

Échauffement collectif : 10h

Début de la rencontre : 10h15

Relais : 11h30

Fin de la rencontre : 12h

Inscriptions :

Inscription sur le site de Comité + tableau à remplir avec les participants par équipe et à renvoyer à [cupau64@gmail.com](mailto:cupa64@gmail.com) avant le 28/11 à 12h.

**Équipes de 5 athlètes par catégorie, 5 EA / 5 PO.
Si dans une équipe les catégories sont mélangées
l'équipe sera considérée comme PO.**

1 Encadrant minimum par équipe engagée.

Possibilité de compléter des équipes sur place en fonction du nombre de participants.

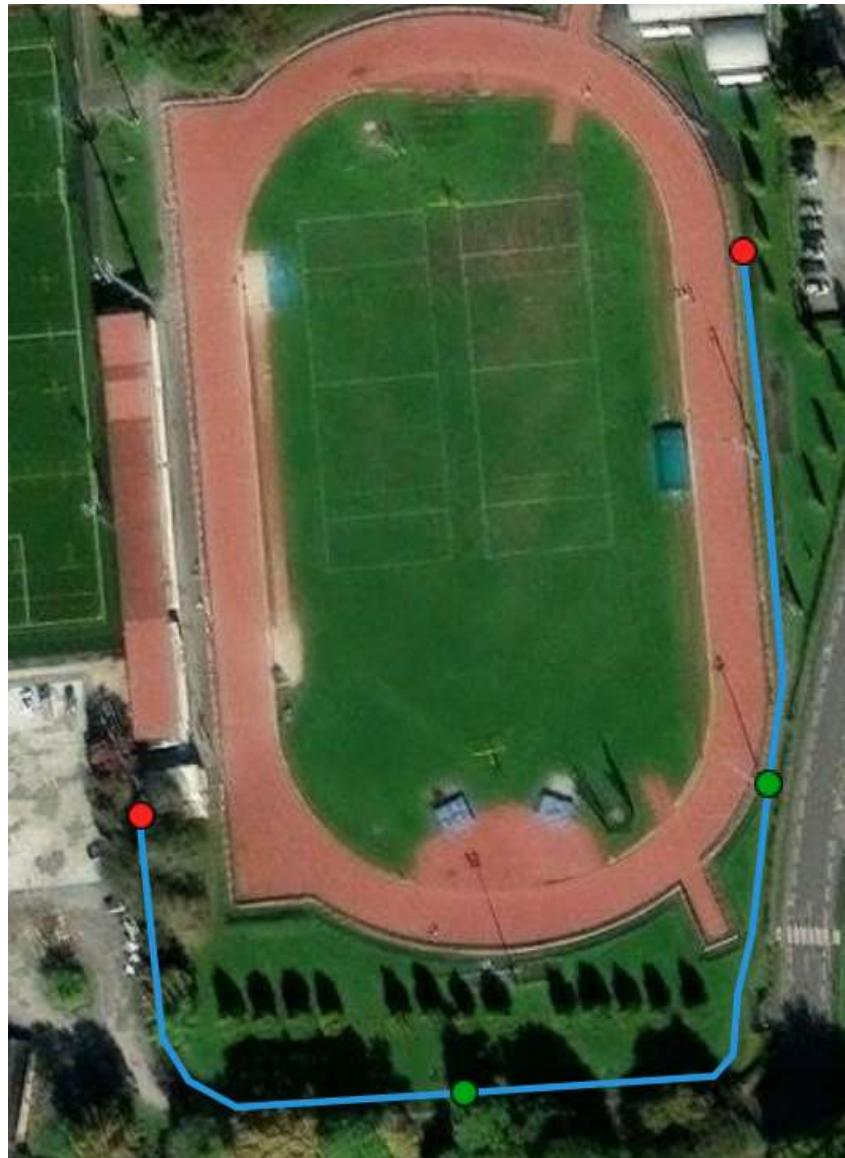


Atelier 1

Course d'endurance :

Les participants doivent parcourir le plus de distance possible en 6 minutes. Un plot sera placé tous les 100m et chaque plot atteint rapportera 1 point à l'équipe. Les membres de l'équipe courront tous en même temps. Possibilité d'avoir plusieurs équipes en même temps sur l'atelier.

2 essais par équipe avec 5 minutes de récupération entre les deux tentatives. Le meilleur score d'équipe sera comptabilisé.



Atelier 2

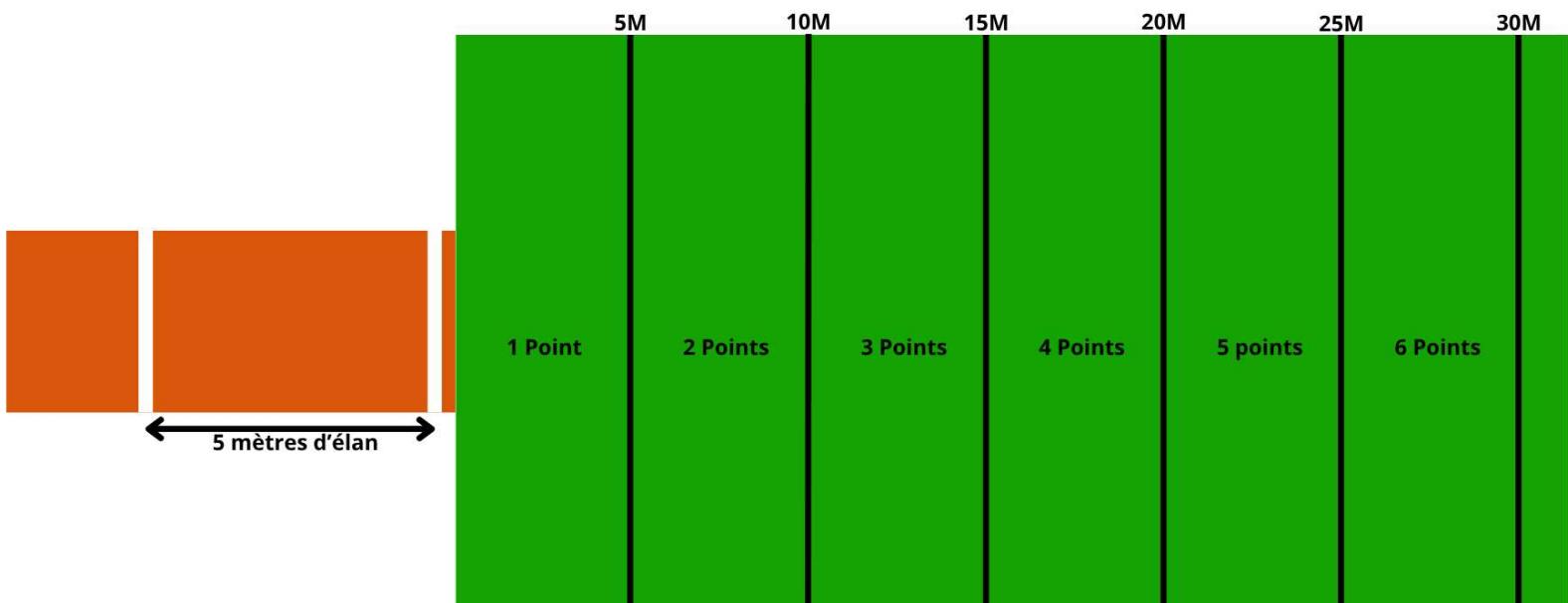
Lancer de Vortex :

Les participants ont 4 essais pour lancer le Vortex le plus loin possible avec 5m d'élan maximum.

Chaque participant peut réaliser deux lancers d'essai.

Les 3 meilleurs lancers de chaque participant seront comptabilisés pour le score de l'équipe.

Des plots seront placés tous les 5m la zone de 0 à 5m valant 1 point et cela jusqu'à la zone de 25 à 30m qui rapporte 6 points.



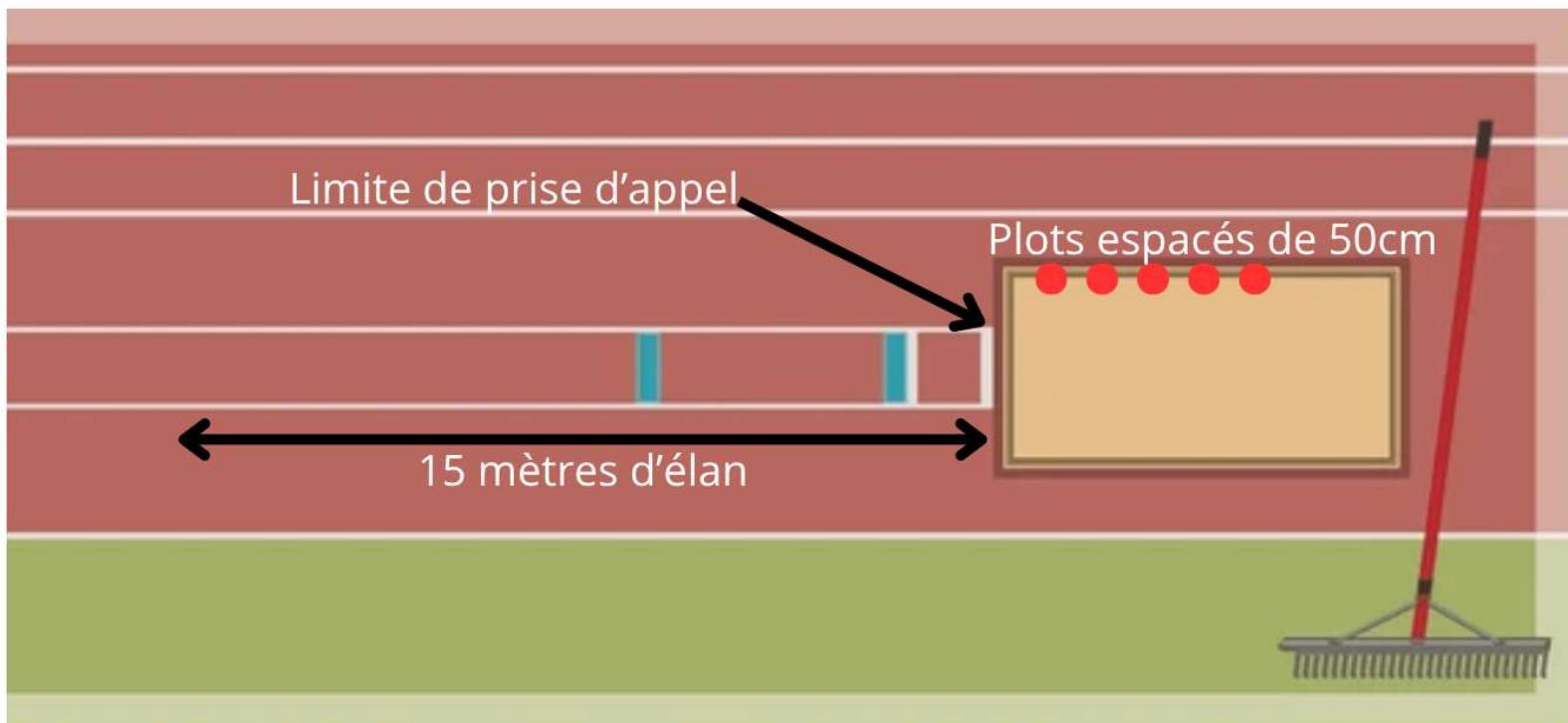
Atelier 3

Saut en Longueur :

Les participants disposent de 4 essais avec 15m d'élan maximum et prise d'appel sur une jambe au bord du bac à sable pour sauter le plus loin possible. Des plots seront placés tous les 50cm. Chaque zone de 50cm représente 1 point ($0-50 = 1$ pt / $2.00-2.50 = 5$ pts).

Chaque participant peut réaliser deux sauts d'échauffement.

Les 3 meilleurs essais de chaque participant seront comptabilisés dans le score d'équipe.



Atelier 4

Relais :

Les équipes sont regroupées par catégorie (5 équipes par relais). Les membres de l'équipe doivent réaliser le parcours (avec des haies, du slalom, des cerceaux etc.) le plus rapidement possible en se transmettant le témoin.

