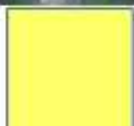
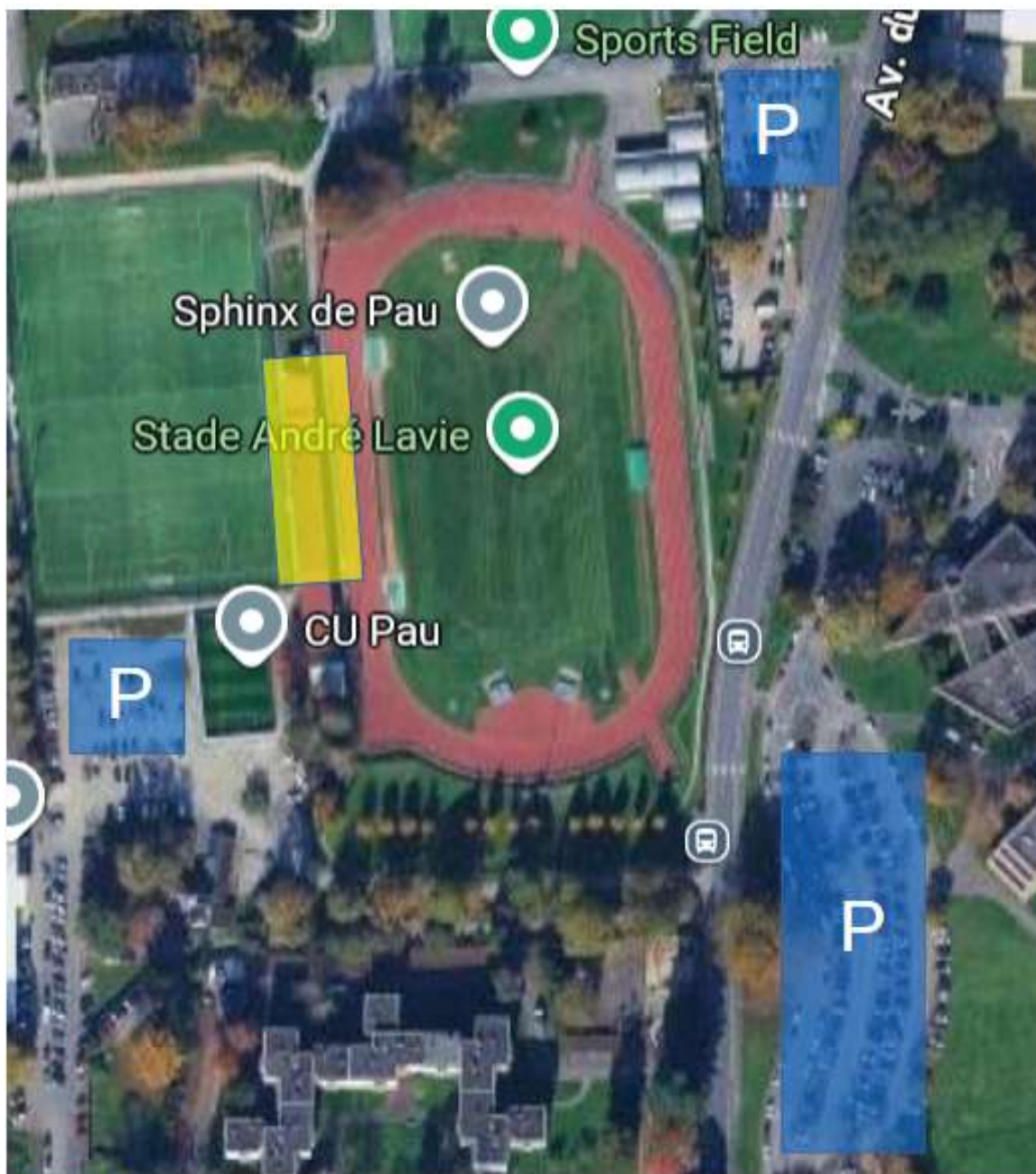


## Rencontre EA-PO du 29 Novembre



***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:cupau64@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.**

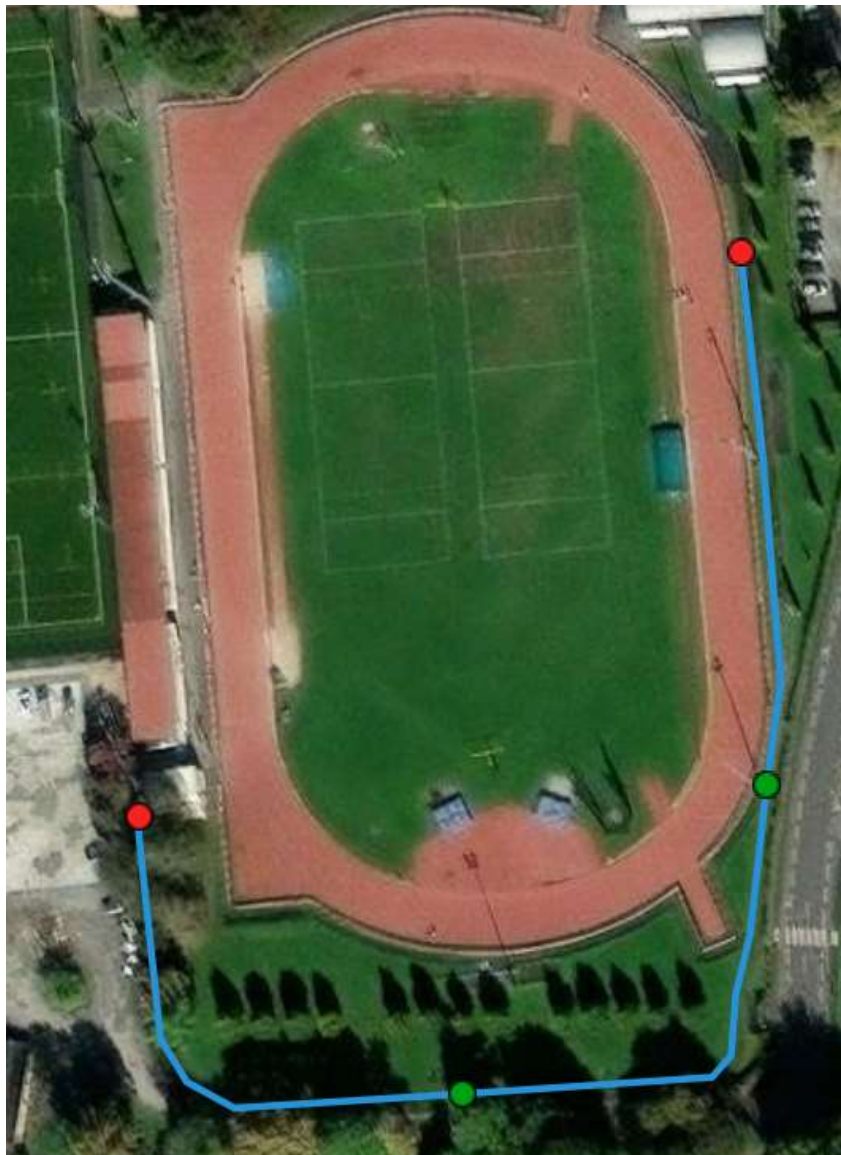


# Atelier 1

## 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 courent 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

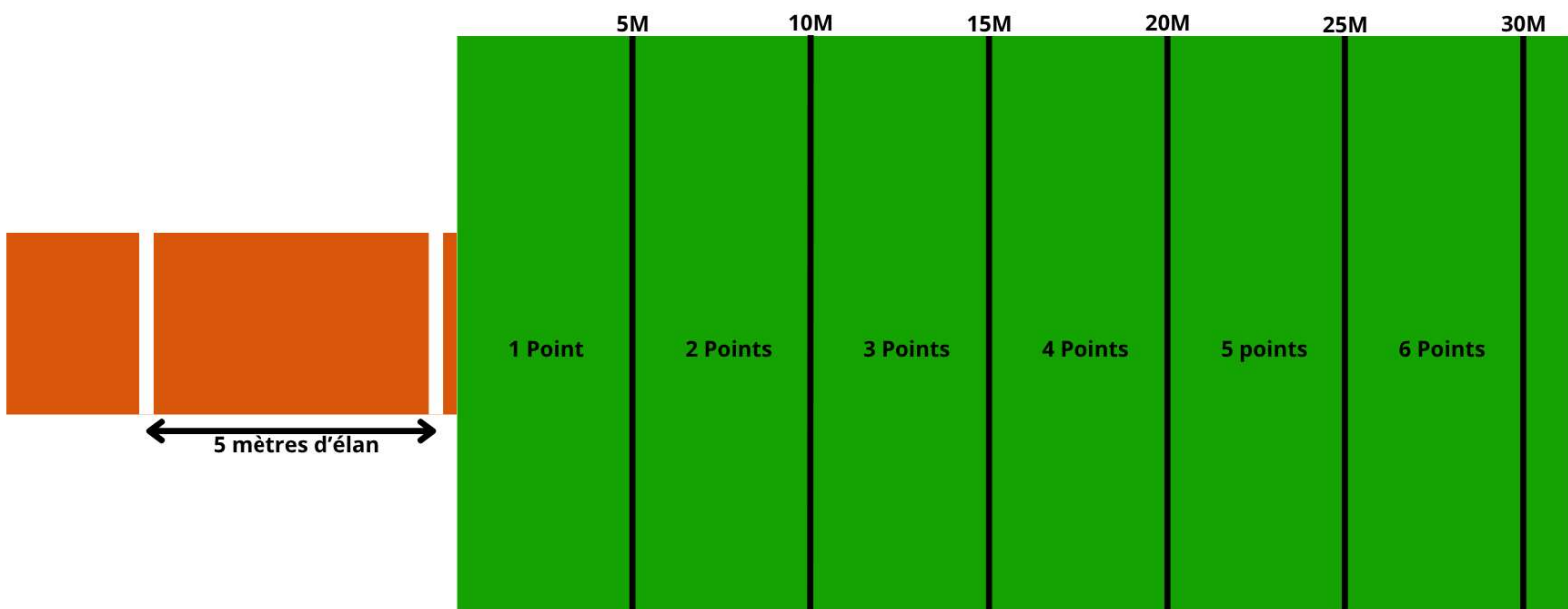
### Lancer de Vortex :

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.

