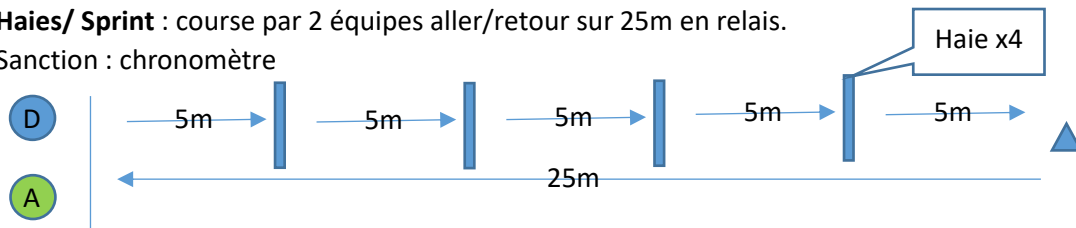


Challenge 49 Avrillé : Ateliers :

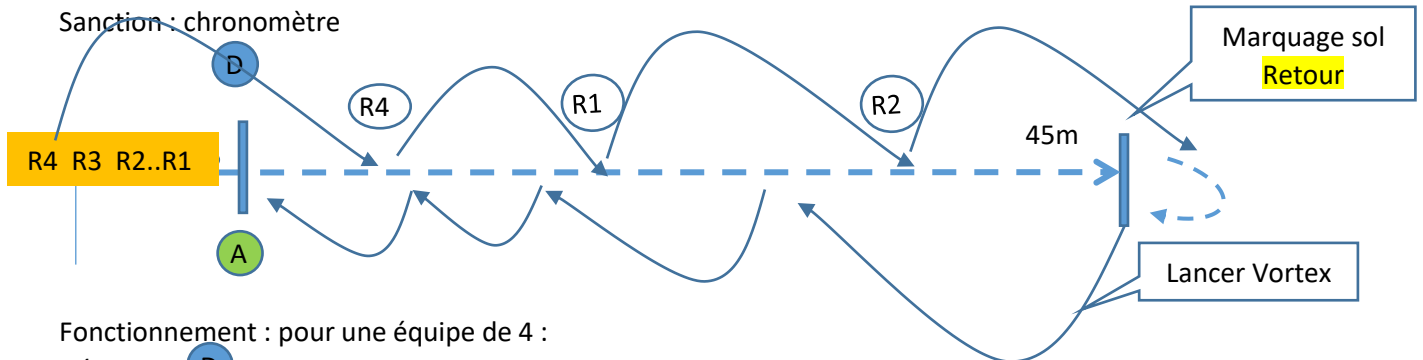
1. **Haies/ Sprint** : course par 2 équipes aller/retour sur 25m en relais.

Sanction : chronomètre



2. **Lancer Vortex Course** : course par 2 ou 3 (selon l'attente) équipes aller/retour sur 45m en relais.

Sanction : chronomètre



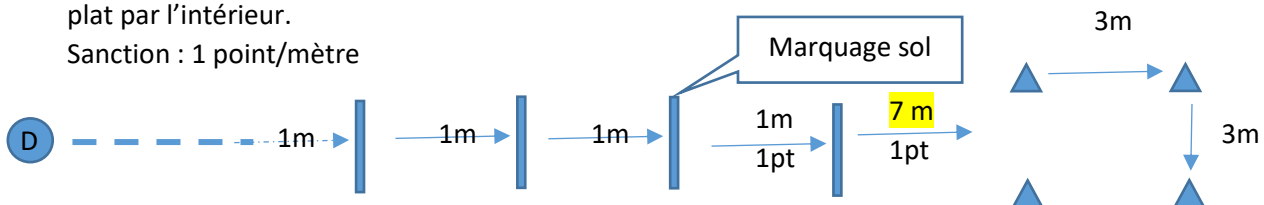
Fonctionnement : pour une équipe de 4 :

Départ : **D**

- Le **quatrième et dernier relayeur R4** lance le vortex en « R4 », une fois le vortex au sol le **Premier relayeur R1 court jusqu'au Vortex en « R4 »**
- Le **Premier relayeur R1** récupère le Vortex et le lance plus loin possible vers le marquage au sol de Retour, puis revient vers la ligne départ où se trouve le **Second relayeur R2** et le reste de son équipe.
- Il tape la main du **Second relayeur R2**, qui court jusqu'au Vortex en « R1 ».
- Le **Second relayeur R2** récupère le Vortex et le lance plus loin possible vers le marquage au sol de Retour, puis revient vers la ligne départ où se trouve le **Troisième relayeur R3** et le reste de son équipe.
- Etc.....
- Et ainsi de suite jusqu'au moment où le vortex passe la **ligne de Retour**, un juge placera le vortex au niveau de la ligne de retour. Le relais ne s'arrête pas et continue en lançant le Vortex en direction de la ligne d'arrivée (ou Départ).
- Le chrono s'arrête une fois l'arrivée du relayeur qui fait passer le vortex au-delà de la ligne d'arrivée. **A**

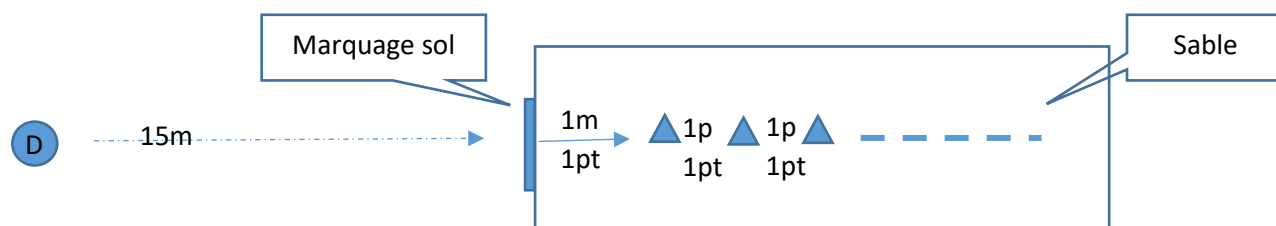
3. **Lancer anneau** : lancer sans élan, un pied en avant, un anneau dans une zone, à chaque réussite reculer d'1 mètre puis relancer. Sinon essai. ATTENTION il s'agit de faire le geste du disque en tenant l'anneau, la main à plat par l'intérieur.

Sanction : 1 point/mètre



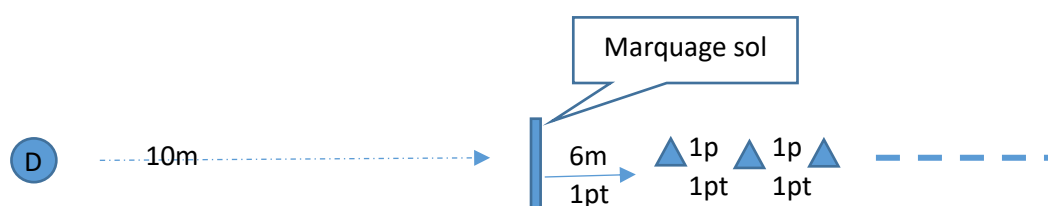
4. **Saut en longueur** : prise d'élan puis saut. (classique)

Sanction : 1 point/pied du jury entre plot au-delà d'1 mètre (on utilise le pied du juge comme référence pour des raisons de facilité et de rapidité). Si l'athlète mord on s'autorise un deuxième saut pour ne pas avoir 0.



5. **Foulées bondissantes** : prise d'élan 10m puis 5 foulées bondissantes. La mesure se fait à la réception de la cinquième foulée. Si l'athlète mord on s'autorise un deuxième saut pour ne pas avoir 0.

Sanction : 1 point/pied du jury entre plot au-delà d'6 mètres après les 10m d'élan.



6. **Biathlon** (endurance + lancer de Medecin Ball) : course 2 équipes en relais. Courir 75m, lancer un Medecine ball 1kg dans un cerceau, puis si réussite course de 25m. sinon 45m.

