

**JNTRA CLUBS au stade de Pompey**  
**Par équipe de 4 personnes**  
**Blénod – Champigneulle – Pompey**  
**COB – CAC – OFP**

Samedi 24 septembre 2011 à 16h00

**Objectifs :**

- ⊙ Accueillir le CO Blénod au sein de l'entente EAVL
- ⊙ Mieux nous connaître pour défendre au mieux les couleurs de notre nouvelle équipe
- ⊙ Partager un bon moment de convivialité
- ⊙ Reprendre la saison dans la bonne humeur
- ⊙ Développer l'esprit d'équipe dans un sport individuel.

**REGLEMENT**

Equipe obligatoirement mixte (au moins une fille ou un garçon), composée de 4 personnes par tirage au sort sur place. (ou équipes déjà composées)

- 1 enfant de petiot(e) à Benjamin(e)
- 1 vétéran (ne)
- 2 personnes de Minime à Senior

Chaque membre d'équipe effectuera 1 saut, 1 lancer, 1 course et 1 relais.

**SAUT** : 3 essais chacun, pieds joints, sans élan.

Addition de la meilleure perf des 4 membres pour calculer la distance totale.

**LANCER** : 1 essai chacun. Lancer de poids par le 1<sup>er</sup> athlète. A la chute le 2<sup>ème</sup> lancera, puis le 3<sup>ème</sup>. Le dernier lanceur sera obligatoirement le petit, qui devra viser un cerceau avec vortex placé à 25 m environ.

Objectif : atteindre le cerceau placé à 25 m

**COURSE** : Chacun des 4 coureurs effectuera 50 m. Chaque équipe dispose d'une seule cordelette

Le petit prend le départ, au niveau du 100m, en sprint et cours jusqu'au 50m. Le second coureur se positionne au départ du 50 m en ayant pris soin de lier ses 2 jambes au niveau des chevilles avec la cordelette et attend l'arrivée du petit qui lui tape dans la main. Il saute alors à pieds joints jusqu'à l'arrivée, enlève le nœud, passe la cordelette au 3<sup>ème</sup> coureur qui lie ses chevilles et saute à pieds joints jusqu'au 50 m. (retour). Celui-ci enlève la cordelette et la passe au 4<sup>ème</sup> coureur, qui lie ses chevilles et saute à pieds joints jusqu'au départ du 100m, enlève sa cordelette et pose la cordelette sur la ligne des 100m dans son couloir.

La première équipe qui réussit à poser la cordelette sur la ligne des 100 m est déclarée vainqueur. Si la cordelette tombe, le coureur doit la remettre et repartir de l'endroit où elle est tombée.

**RELAIS** : 400 m à effectuer en course, avec les 4 coureurs obligatoirement.

Le petit prend le départ, au niveau de l'arrivée, jusqu'au 50m. Ensuite les équipes choisiront l'endroit de passage de témoin des 2 autres coureurs. Attention aux choix stratégiques !

**L'équipe qui totalisera le plus de points sera déclarée gagnante des Intra Clubs 2011**

**Matériel :**

Cartons, stylos, feuilles

Foulards de couleurs différentes

Saut : 1 décamètre, un râteau, un balai

Lancer : 1 poids de 3 kg, 1 cerceau, 1 vortex, du scotch

Course : témoins, chrono, clapet, cordelettes