



BASKET À 3

Épreuve mixte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Mettre le plus de points possible au bout de 10 minutes ou atteindre 21 points.

(À noter : à chaque perte de balle, l'équipe qui la récupère ressort derrière la ligne des 3 points)



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

2 équipes de 3 joueurs (un junior, une femme, un homme).



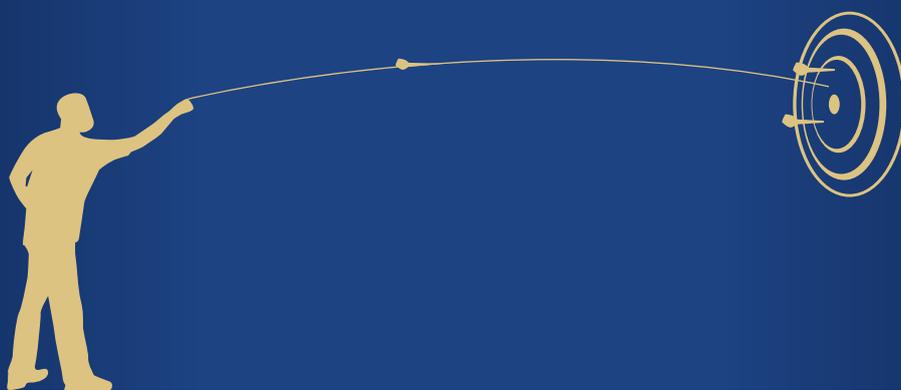
MATÉRIEL :

8 ballons de basket, 4 jeux de 6 chasubles.



FLÉCHETTES

Épreuve adulte



OBJECTIF DU JEU :

Marquer plus de points que l'adversaire sur un cumul de 9 fléchettes.

Les premiers tireurs de chaque équipe tirent 3 fléchettes à tour de rôle. L'équipe ayant perdu une manche commence la suivante.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

3 joueurs par équipe. Au meilleur des 5 manches.



MATÉRIEL :

6 cibles. 3 fléchettes par joueur.



FOOTGOLF

Épreuve adulte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Mettre le ballon de foot dans un trou avec un minimum de frappes.

Le ballon doit être à l'arrêt avant d'être frappé.

4 parcours différents.

L'équipe gagnante sera la première à avoir obtenu 3 points.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

2 joueurs par équipe.



MATÉRIEL :

5 ballons blancs, 5 ballons bleus, 5 cercles de jeu, 5 piquets.



FRISBEE

Épreuve mixte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Mettre le frisbee dans une corbeille en un minimum de lancers.

L'équipe gagnante sera l'équipe ayant obtenu 3 points.

(1 point attribué à chaque manche pour l'équipe ayant réussi à déposer le frisbee dans la corbeille)



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

4 joueurs.



MATÉRIEL :

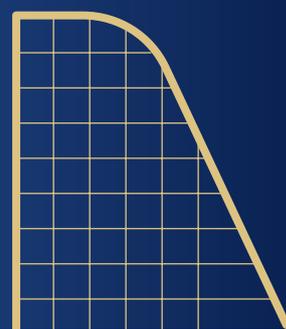
5 frisbees de 2 couleurs différentes, 2 corbeilles.



GOALBALL

Épreuve mixte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Mettre une balle dans le but adverse défendu par 3 adversaires portant des masques opaques.

Envoyer le ballon et le lancer à partir du point de chute de la zone de jeu.

(1 point sera attribué à chaque but)



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

3 joueurs par équipe. Matches de 8 minutes.



MATÉRIEL :

6 masques, 1 ballon sonore.



PARCOURS

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Duel d'une course en relais sur un parcours d'habilité motrice identique à l'adversaire.

Chaque coureur effectue le même parcours en passant le relais au coureur suivant.

(Victoire en 1 seule manche à l'équipe qui décroche le totem)



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

3 joueurs par équipe.



MATÉRIEL :

Divers obstacles (piquets, plots, cerceaux...), 1 totem.



PÉTANQUE

Épreuve adulte



OBJECTIF DU JEU :

Match de pétanque en 13 points.
(Vainqueur au bout de 10 minutes ou en 13 points)



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

2 joueurs par équipe.



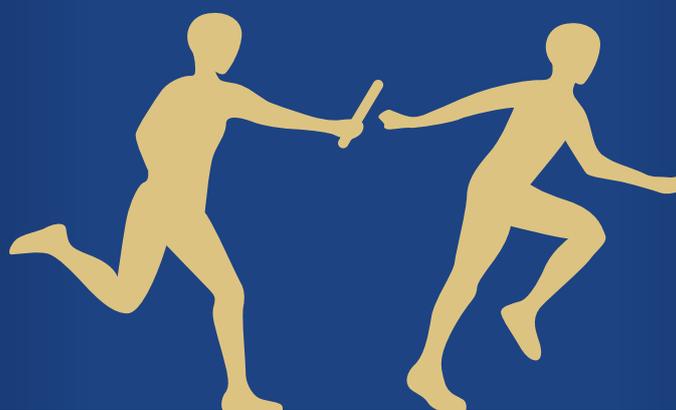
MATÉRIEL :

6 jeux de boules de pétanque.



RELAIS

Épreuve 3 hommes,
3 femmes et 3 juniors



OBJECTIF DU JEU :

ÉPREUVE REINE : 1 tour par coureur de chaque équipe.
Demi-finales qualificatives.
Départ avec handicap distance.
Puis relais après chaque tour : J-J-J-H-H-H-F-F-F.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

9 joueurs par équipe (3 juniors, 3 femmes, 3 hommes).



MATÉRIEL :

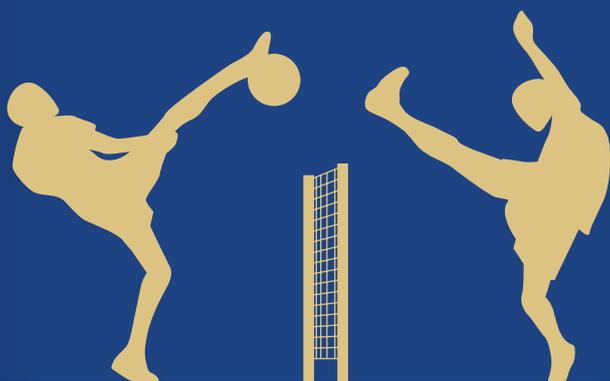
Jeux de dossards de 1 à 329, 32 relais.



TENNIS-BALLON

Épreuve adulte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Manche en 9 points, au meilleur des 3 manches 1 touche de balle par joueur, 1 rebond par touche de balle, 3 passes maximum.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

3 joueurs par équipe. Au meilleur des 3 manches. L'équipe est composée d'1 junior et de 2 adultes.



MATÉRIEL :

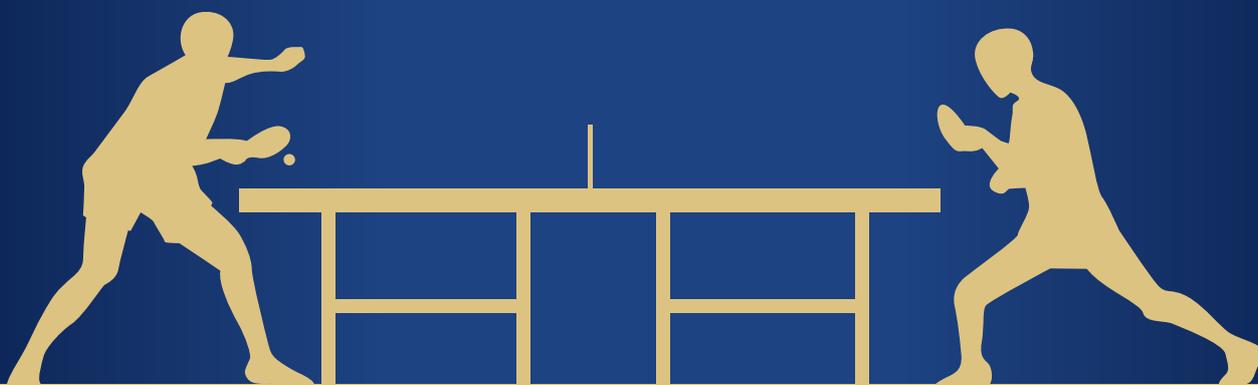
12 barrières, 6 ballons.



TENNIS DE TABLE

Épreuve adulte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Match en double selon les règles officielles. Chaque joueur touche la balle à tour de rôle. Manche en 11 points. Au meilleur des 3 manches. 2 points d'écart en cas d'égalité 10 à 10.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

2 joueurs par équipe (un junior et un adulte).



MATÉRIEL :

4 tables, 16 raquettes + balles.



TIR À LA CORDE

Épreuve mixte / junior



OBJECTIF DU JEU :

Amener l'équipe dans son camp. Au coup de sifflet, les 5 participants tirent de toute leur force sur la corde. L'équipe qui remporte le duel est celle qui franchi le repère au sol qui marque le milieu de la corde.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

5 participants par équipe.



MATÉRIEL :

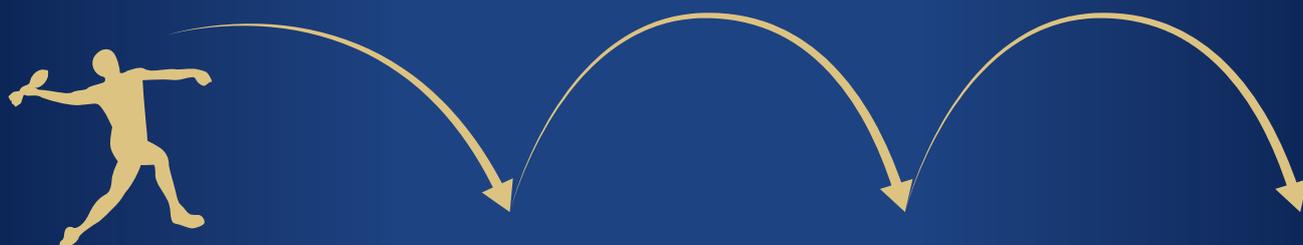
3 cordes. Repère au sol.



VORTEX

Épreuve mixte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Lancer le vortex le plus loin possible au cumul des 3 lanceurs : J1 lance le Vortex, J2 lance au point d'arrêt de J1 et J3 lance au point d'arrêt de J2. Au meilleur des 5 manches.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

3 joueurs par équipe (un junior, une femme, un homme).



MATÉRIEL :

30 vortex.



PARCOURS AQUA

Épreuve mixte / junior



OBJECTIF DU JEU :

Réaliser un parcours aquatique en un minimum de temps.
Relais par équipe.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

3 participants (un junior, une femme, un homme).



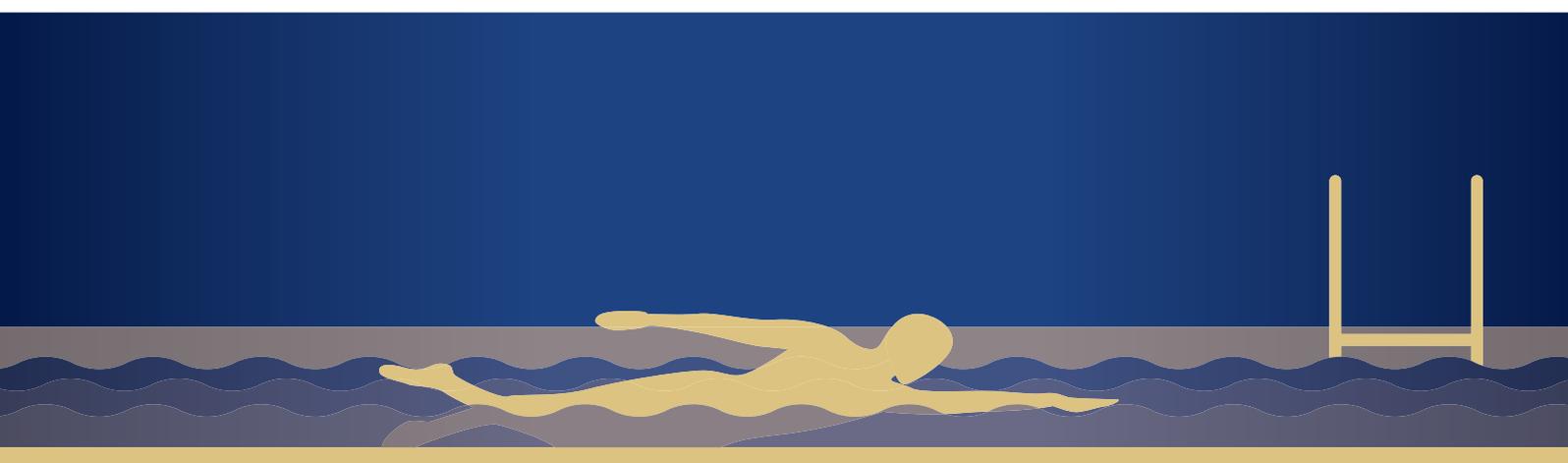
MATÉRIEL :

1 structure gonflable, 1 paddle avec 2 rames.



RELAIS AQUA

Épreuve mixte / junior



OBJECTIF DU JEU :

Réaliser une course-relais de 3 longueurs de 50 m avec une planche utilisée comme témoin. 1 seule manche.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

3 joueurs.



MATÉRIEL :

5 planches.