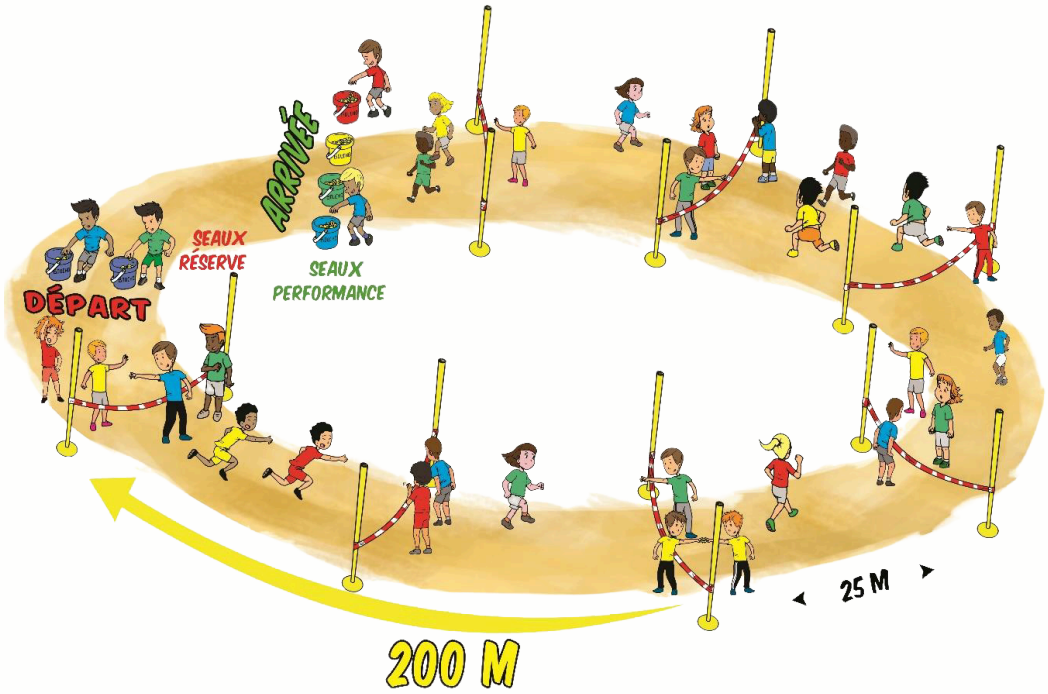
1 Déménageur en relais

But : ramener le plus de bouchons dans son seau.

Organisation : sur une boucle partagée en 6 zones.
Les athlètes ont tous une zone d'activité de 25m de long. Ils doivent déplacer le maximum d'objets pendant le temps imparti en le transmettant de zone en zone, de main en main. Un objet à la fois.



Aventurier
Témoin rouge
5 MIN

Témoin vert
Témoin de bronze
8 MIN

Témoin d'argent
Témoin d'or
10 MIN

2 Course aux points

But : rapporter le plus de points possible.

Organisation : Trois boucles de tailles distances différentes.
Pendant le temps imparti les athlètes courent en choisissant le parcours adapté à leur capacité.
Au milieu de chaque boucle, ils récupèrent un chouchou, la couleur dépend de la boucle :
PB : 1pt / MB : 2pts / GB : 3pts



Aventurier
Témoin rouge
5 MIN

Témoin vert
Témoin de bronze
8 MIN

Témoin d'argent
Témoin d'or
10 MIN

3 La course en groupe

But : réaliser le plus de tour possible.

Organisation : Sur un circuit de 100 mètres.
Le nombre de coureur change à chaque tour.
Il faut courir à 2, 4 ou 6 en restant groupé.
Dans le temps imparti, les athlètes doivent obligatoirement faire un tour tous ensemble.



Aventurier
Témoin rouge
5 MIN

Témoin vert
Témoin de bronze
8 MIN

Témoin d'argent
Témoin d'or
10 MIN

4 Nordic' fit cardio

But : réaliser le plus de tour possible.

Organisation : 10 activités à réaliser :

- Medecin ball à se transmettre
- Equilibre sur un pied
- Etoile de mer
- Montées de genoux
- Talons-fesses
- Squats
- Flexions latérales
- Sauts pieds joints
- Genou / Coude
- Moulinets

Un des coureurs réalise un tour pendant que les autres réalisent l'atelier de la base.
Au retour du coureur, tous les athlètes vont jusqu'à la base suivante, le deuxième coureur réalise un tour et les autres réalisent l'atelier de la base...



Côtes d'Armor
ATHLÉTISME

4

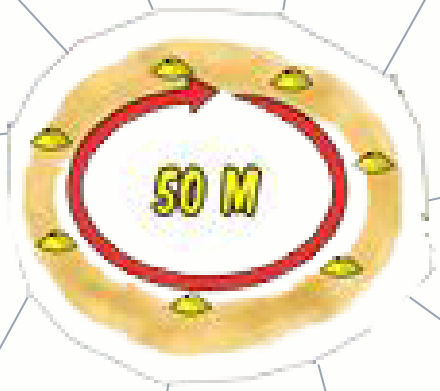






















Aventurier

Témoin rouge

4 Nordic' fit cardio

But : réaliser le plus de tour possible.

Organisation : 10 activités à réaliser :

- Medecin ball à se transmettre
- Equilibre sur un pied
- Etoile de mer
- Montées de genoux
- Talons-fesses
- Squats
- Flexions latérales
- Sauts pieds joints
- Genou / Coude
- Moulinets

Un des coureurs réalise un tour pendant que les autres réalisent l'atelier de la base.
Au retour du coureur, tous les athlètes vont jusqu'à la base suivante, le deuxième coureur réalise un tour et les autres réalisent l'atelier de la base...

Témoin vert
Témoin de bronze
8 MIN

Témoin d'argent
Témoin d'or
10 MIN

Côtes d'Armor
ATHLÉTISME

4

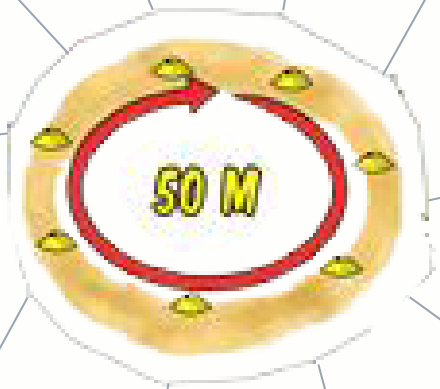






















Témoin vert
Témoin de bronze

Témoin d'argent
Témoin d'or