

# Olympiades 2026

## Règlement de l'épreuve de musculation

Pour cette épreuve, il s'agit de réaliser 3 passages sur chacun de ces 3 appareils : rameur, vélo et skierg (donc 9 passages au total). Un passage sur un appareil dure 2 minutes et la personne participante doit faire la plus grande distance.

Les équipes répartissent les passages comme elles le veulent entre leurs membres. Cependant, le barème avantage les multi-activités.

Une personne qui ne fera qu'une épreuve verra sa distance multipliée par 1,6 pour obtenir son nombre de points.

Une personne qui fera deux épreuves verra ses distances multipliées par 1,7 pour obtenir son nombre de points.

Une personne qui fera 3 épreuves verra ses distances multipliées par 1,8 pour obtenir son nombre de points.

Les personnes qui font plusieurs épreuves doivent les faire dans la même session.

Une bonification est apportée à l'équipe : +100 points par personne qui a fait 2 épreuves et +200 points par personne qui a fait 3 épreuves.

Cas concret dans cette maison de retraite :

	RAMEUR	VELO	SKIERS	SCORE	EQUIPE
MICHEL	450m			$450 \times 1,6 = 720$ pts	
LOUISE		600m		$600 \times 1,6 = 960$ pts	
ROBERTE	300m		422m	$(300+422) \times 1,7 = 1227,4$ pts	
LUCIEN	628m			$628 \times 1,6 = 1004,8$ pts	
JOSIANE	356m	402m	381m	$(356+402+381) \times 1,8 = 2050$ pts	
JOSEPH		568m	465m	$(568+465) \times 1,7 = 1756,1$ pts	
MIREILLE		256m		$256 \times 1,6 = 409,6$ pts	
PAULETTE			269m	$269 \times 1,6 = 430,4$ pts	
	(Somme des 3 best x 1,6) / 3 = 764,8 pts	818pts	676,30pts		$764,8 + 818 + 676,3 + 100$ (bonif Roberte) + 200 (bonif Josiane) + 100 (bonif Joseph) = 2659,1 pts