

# OLYMPIADES 2026 - RÈGLEMENT

## 1. Épreuves individuelles

Cette édition des olympiades compte 4 épreuves individuelles : les ballons, les fléchettes, la pétanque-mölkky et le lancer de poids.

### 1.1. Ballons

L'épreuve se déroule en deux temps : le basket et le foot. Chaque participant·e dispose de 15 lancers/tirs pour chacun de ces deux temps.

Pour le basket, chaque participant·e devra réaliser 15 lancers francs dans les conditions réglementaires du basket.

Pour le foot, chaque participant·e devra réaliser 15 tirs au but depuis le point de penalty dans quatre fenêtres de 1x1m définies aux quatre angles de l'embut, sans que le ballon ne touche le sol avant la ligne des 6m. Au-delà de quatre tirs réussis dans la même fenêtre, les tirs suivants réussis dans cette fenêtre seront comptabilisés comme échoués. Les fenêtres sont matérialisées par des cordes tendues.

Le nombre total de lancers francs et de tirs réussis sera interpolé dans une table de valeurs allant de 0 à 1100. Le résultat de cette interpolation donnera le nombre de points de la personne participante à l'épreuve de ballons.

### 1.2. Fléchettes

Chaque participant·e dispose de 12 salves de 3 fléchettes pour faire le maximum de points. Les zones de points sont délimitées suivant les règles habituelles des fléchettes.

La personne participante doit être placée à 2,37m de la cible. Le centre de la cible doit être à 1,73m du sol.

Le score total des 12 salves sera interpolé dans une table de valeurs allant de 0 à 1100. Le résultat de cette interpolation donnera le nombre de points de la personne participante à l'épreuve de fléchettes.

### 1.3. Pétanque - Mölkky

L'épreuve se décompose en deux sous-épreuves : la pétanque et le mölkky.

### 1.3.1. Pétanque

La pétanque se déroule en deux temps : le pointé et le tiré.

Pour le pointé, la personne participante dispose de 2 salves de 5 boules. Elle devra placer ses boules sur une cible au sol comportant 3 zones circulaires et concentriques : une première zone de 30cm de diamètre, une deuxième de 60 cm de diamètre et une troisième de 100cm de diamètre. Une boule rapporte 25 points si placée dans la première zone, 15 points dans la deuxième zone et 5 points dans la troisième. Le score maximal est donc de 250 points.

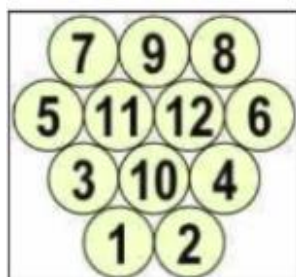
La ligne de lancer est située à 7m de la plus grande zone.

Les boules de la première salve restent en place. Celles-ci peuvent par conséquent être rapprochées par les pointés suivant, ou devront être évitées pour effectuer un meilleur pointé. Un pointé hors cible à 0 points peut donc dans le meilleur des cas se transformer en 25 points en étant poussé au centre de la cible.

Pour le tiré, la personne participante doit sortir une boule d'un cercle de 80cm de diamètre, situé à 7m de la ligne de lancer. Elle dispose de 10 tirs, rapportant chacun 25 points si fructueux. Le score maximal est donc de 250 points.

### 1.3.2. Mölkky

Les quilles doivent être positionnées selon un ordre illustré sur l'image suivante.



La personne participante doit se positionner, mölkky en main, à une distance entre 3m et 4m des quilles. Elle dispose de 10 lancers.

Après chaque lancer, lorsqu'une quille est abattue, elle doit être relevée à l'endroit où se trouve sa base, sans la soulever.

Si une seule quille est dégommée, la personne participante remporte un nombre de point égal à la valeur de la quille. Si plusieurs quilles sont dégommées, la personne participante remporte un nombre de points égal au nombre de quilles dégommées. Les nombres de points de chaque lancer sont additionnés, puis multipliés par 6 pour obtenir le score à l'épreuve de mölkky, avec un plafond de score fixé à 600. Enfin, si une personne participante atteint pile 50 points Jackpot en 10 lancers ou moins, elle aura directement le score maximal de 600.

### 1.3.3. Score

Les scores de l'épreuve de pétanque (pointé et tiré) et le score de l'épreuve de mölkky sont additionnés pour donner le score de l'épreuve de pétanque-mölkky, pouvant valoir entre 0 et 1100 points

## 1.4. Poids

La personne participante doit lancer un poids depuis une zone circulaire. Chaque participant·e dispose de 3 essais maximum. Le meilleur essai est conservé pour le décompte du score. Si une personne participante mord la ligne de délimitation lors de son lancer, l'essai est perdu.

Les poids pèsent 4kg pour les femmes et 7kg pour les hommes.

La distance maximale à laquelle la personne participante lance le poids sera interpolée dans une table de valeurs allant de 0 à 1100. Le résultat de cette interpolation donnera le nombre de points de la personne participante à l'épreuve de lancer de poids.

## 2. Épreuves par équipe

Cette édition des olympiades compte 3 épreuves par équipe : le biathlon, la course d'orientation et l'ekiden.

### 2.1. Préambule

Une équipe est constituée de 4 à 10 personnes. Elle doit inclure au moins une femme et au moins un homme. Une même personne ne peut faire partie que d'une équipe.

La participation d'une équipe à une épreuve par équipe implique la participation à l'épreuve d'au moins 4 de ses membres. Si ces 4 membres comptent au moins une femme et au moins un homme, l'équipe se verra accorder un bonus sur l'épreuve.

### 2.2. Biathlon

L'épreuve consiste en un relais de 4 passages à partager entre 4 participant·e·s d'une même équipe.

Chaque passage inclut une course à pied, suivie d'une épreuve de cornhole. Une fois l'épreuve de cornhole terminée, une personne participante pourra passer le relais à son équipier·ère.

### 2.2.1. Course à pied

Il s'agit de courir une distance de 300m sur une piste.

### 2.2.2. Cornhole

Pour l'épreuve de cornhole, la personne participante est placée à 6m d'une planche trouée, et en possession de 4 sacs de grains qu'il faudra jeter sur la planche.

Un sac qui atterri sur la planche rapporte 1 point. Un sac qui tombe directement dans le trou de la planche (avec ou sans rebond sur la planche) rapporte 2 points. Un sac tombé sur la planche et qui est poussé dans le trou par un autre sac rapporte un point en plus du point déjà rapporté par son atterrissage sur la planche (donc un total de 2 points pour le sac). Un sac qui tombe en dehors de la planche ne rapporte pas de point. Un sac qui rebondit à l'extérieur de la planche avant d'atterrir sur celle-ci ne rapporte pas de point et doit immédiatement être retiré de la planche. Dès qu'une personne participante atteint 4 points, son épreuve de cornhole est terminée.

Si les 4 points ne sont pas obtenus après avoir lancé les 4 sacs, la personne participante devra aller les ramasser pour prétendre à une nouvelle salve, sans que le score ne soit remis à zéro. Il n'est pas autorisé d'aller ramasser un sac tant que les 4 sacs n'ont pas été lancés.

Au bout d'un total de 8 lancers, quel que soit le nombre de points obtenus, l'épreuve de cornhole est terminée.

### 2.2.3. Score

Chaque relai sera chronométré, et la durée mise par une équipe pour faire ses 4 relais sera interpolée dans une table de valeurs allant de 0 à 1100. Le résultat de cette interpolation donnera le nombre de points de l'équipe à l'épreuve de biathlon.

## 2.3. Course d'orientation

Chaque équipe est constituée d'exactly 4 membres. L'épreuve se déroulera comme suit :

- 2 membres de chaque équipe se verront attribuer chacun la carte avec les balises du premier parcours ;
- Ils ont ensuite 15 minutes pour choisir comment ils se répartissent les balises ET aller les poinçonner. L'objectif est de prendre un maximum de balises sans dépasser le temps limite ;
- Ensuite, les 2 autres membres de l'équipe se voient attribuer chacun la carte avec les balises du deuxième parcours et font de même.

Le barème est défini comme suit :

- Chaque balise de zone A (8) rapporte 15 points ;
- Chaque balise de zone B (7) rapporte 27 points ;
- Chaque balise de zone C (6) rapporte 40 points ;
- Chaque minute (entamée ?) de retard retire 50 points.

L'emplacement des balises a été choisi avec les critères suivants :

- La somme maximale totale des points remportés par une équipe (en prenant l'ensemble des balises sur les 2 circuits et sans pénalité de retard) est de 1098 points ;
- Les deux circuits sont tracés pour être équilibrés (549 points chacun et chronométrages tests équivalents).

Il est recommandé aux participant·e·s de venir équipés d'une boussole (pas obligatoire). Le contrôle des passages aux balises se fera par puce électronique fournie par l'organisation.

## 2.4. Ekiden

L'épreuve consiste en 15kms de course à pied à partager en x participant·e·s avec un minimum de 1,5 kms (soit 1 tour) par participant·e. Un minimum de 4 participant·e·s et un maximum de 10 participants par équipe sera à annoncer aux encadrants de l'épreuve. Le passage de relai se fera exclusivement sur la ligne de départ (à chaque tour).

Les participant·e·s sans équipe qui le souhaitent auront la possibilité de courir seul·e·s les 15kms.

Le temps total réalisé par l'équipe ou la personne participante individuelle sera interpolé dans une table de valeurs allant de 0 à 1100. Le résultat de cette interpolation donnera le nombre de points de l'équipe ou de la personne participante individuelle à l'épreuve d'Ekiden.

## 3. Épreuve mixte de musculation

Cette année, nous vous proposons une épreuve mixte : elle est à la fois une épreuve individuelle et une épreuve par équipe.

Pour cette épreuve, il s'agit de réaliser 3 passages sur chacun de ces 3 appareils : rameur, vélo et ski erg (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	SKIERG	SCORE	EQUIPE
MICHEL	450m			450x1,6=720pts	
LOUISE		600m		600x1,6=960pts	
ROBERTE	300m		422m	(300+422)x1,7=1227,4pts	
LUCIEN	628m			628x1,6=1004,8pts	
JOSIANE	356m	402m	381m	(356+402+381)x1,8=2050pts	
JOSEPH		568m	465m	(568+465)x1,7=1756,1pts	
MIREILLE		256m		256x1,6=409,6pts	
PAULETTE			269m	269x1,6=430,4pts	
	(Somme des 3 best x 1,6) / 3=764,8pts	818pts	676,30pts		764.8+818+676.3+100 (bonif Roberte) + 200 (bonif Josiane) + 100 (bonif Joseph) = 2659.1pts

## 4. Épreuve fil rouge

L'épreuve consiste à prendre en photo des objets ou des concepts parmi des mots qui vous seront proposés pendant les deux premières semaines. 11 mots seront donnés le 10 mars et 11 autres mots révélés le 17 mars.

Une seule photo est demandée par élément et par équipe.

Certaines photos nécessitent votre présence dessus ou d'être prises à un moment précis.

**Avec ces photos, racontez l'histoire de vos Olympiades à l'heure italienne.**

Créez l'œuvre artistique que vous souhaitez en regroupant vos photos. Toutes les techniques graphiques sont acceptées.

Toutes les œuvres seront exposées lors de la remise des prix et soumises à un vote pour déterminer la meilleure œuvre originale.

Chaque image valide retrouvées dans une œuvre finale rapportera 50 points à l'équipe qui l'a faite.

Soyez créatif·ve·s pour vos photos et bonne chasse à vous.

## 5. Bonus nom d'équipe

Durant toute la durée des olympiades, chaque participant·e pourra voter pour ce qu'il ou elle trouve être le meilleur nom d'équipe. L'équipe comptant le plus grand nombre de votes à la fin des olympiades se verra accorder un bonus. Il n'est évidemment pas possible de voter pour sa propre équipe.

## 6. Modalités de participation aux épreuves

### 6.1. Convocations

Toutes les épreuves se déroulent le midi. Chaque concurrent est convoqué à la date choisie lors de son inscription, tout changement doit être notifié aux responsables d'épreuves et / ou aux organisateurs dans la mesure du possible.

### 6.2. Engagement

Tout·e concurrent·e s'engage à effectuer au minimum quatre épreuves (individuelles ou par équipe). Le choix des quatre épreuves est libre. Dans le cas contraire, ses résultats ne pourront être pris en compte pour le score de son équipe. Il ou elle sera classé·e uniquement en individuel sur la base des épreuves réalisées.

### 6.3. Encadrement

Pour chaque discipline, des responsables d'épreuve assurent l'encadrement et enregistrent les performances sur leur fiche de résultats. Ils et elles contrôlent le bon déroulement de l'épreuve et l'application du présent règlement. Ils et elles peuvent annuler/déplacer une session d'épreuve si les conditions sont jugées trop défavorables.

Chaque personne qui s'engage à encadrer une session sur Saint-Mandé se verra accorder un bonus. Pour les DIRs, un bonus sera accordé automatiquement pour l'organisation des épreuves.

Les personnes encadrant une épreuve pourront, dans le respect du bon déroulement de l'épreuve, y participer.

## 7. Résultats

Pendant toute la durée des épreuves, seront publiés tous les résultats et classements provisoires sur le site internet <https://olympiades.ign.fr>.