

# OLYMPIADES 2025

## **EPREUVES INDIVIDUELLES**

Voici les 4 épreuves individuelles auxquelles vous allez être confrontées (avec en plus la possibilité de réaliser l'Ekiden seul - voir règlement des épreuves par équipe).

### ***POIDS***

Chaque participant dispose de 3 essais maximum. Le meilleur essai est conservé pour le décompte du score. Si un participant 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 le participant 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 du participant à l'épreuve de lancer de poids.

### ***PETANQUE***

L'épreuve se déroule en deux temps : le pointé et le tiré. Chaque participant dispose de 15 lancers pour chacun de ces deux temps.

Pour les 15 pointés, le participant doit placer sa boule dans un cercle de 0,5m de rayon, dont le centre est situé à 7m de la ligne de lancer. Si la boule est sur le cercle, le lancer est réussi.

Pour les 15 tirs, le participant doit sortir une boule d'un cercle de 0,5m de rayon dont le centre est situé à 7m de la ligne de lancer. Si la boule est sur le cercle, le lancer est raté.

Le nombre total de pointés 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 du participant à l'épreuve de pétanque.

### ***FLECHETTES***

Chaque participant 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.

Le participant doit être placé 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 du participant à l'épreuve de fléchettes.

## **BALLONS**

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

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

Pour le foot, chaque participant devra réaliser 15 tirs au but depuis le point de penalty dans 4 fenêtres de 1x1m définies aux 4 angles de l'embut, sans que la balle ne touche le sol avant la ligne des 6m. Au-delà de 4 tirs réussis dans la même fenêtre, les tirs suivants réussis dans cette fenêtre seront comptés 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 du participant à l'épreuve de ballons.

## **POMPES**

L'épreuve propose trois différents types de pompes, chacun ayant un son propre coefficient de difficulté :

- Pompes inclinées pour un coefficient de 0,6 ;
- Pompes classiques pour un coefficient de 1 ;
- Pompes déclinées pour un coefficient de 1,3.

Avant de se lancer dans l'épreuve, le participant ou la participante doit annoncer un contrat de pompes, c'est à dire le nombre de pompes qu'il ou elle pense être en capacité de réussir parmi les trois types de pompes proposées. Faire plus de pompes que son contrat ne rapporte aucun point supplémentaire. Si le contrat n'est pas rempli, le nombre de pompes comptabilisé est divisé par deux. Le maximum de pompes dans un contrat est de 70 pompes quelque soit le type de pompes choisi et le minimum est de 1 pompe.

Voici le calcul du nombre de points :

- Si le contrat est réussi :  $\text{Total} = \text{Nb de pompes réalisées} \times \text{Coefficient} \times 10 + 200$
- Si le contrat est raté :  $\text{Total} = (\text{Nb de pompes réalisées} \times \text{Coefficient} \times 10) / 2 + 200$

Le score maximum est donc de 1110 points pour cette épreuve (le seul moyen de l'obtenir est de réaliser 70 pompes déclinées). Le score minimal est de 203 points (en échouant un contrat de 1 pompe inclinée).

Vous ne disposerez que d'une seule tentative, sans pause autorisée, les pompes devant être enchaînées.

## **ÉPREUVES PAR ÉQUIPE**

Cette édition des olympiades compte 4 épreuves par équipe.

### ***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 dont au moins une femme et au moins un homme.

### ***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 participants de venir équipés d'une boussole (pas obligatoire). Le contrôle des passages aux balises se fera par puce électronique fournie par l'organisation.

## **EKIDEN**

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

Les participants sans équipe qui le souhaitent auront la possibilité de courir seuls les 15kms.

Le temps total réalisé par l'équipe ou le participant individuel 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 du participant individuel à l'épreuve d'Ekiden.

## **BIATHLON**

Pour les parisiens, autour du lac de Saint-Mandé, pour les provinciaux, sur une boucle d'environ 650m (677m autour du lac de Saint-Mandé). Il vous sera demandé de courir environ 300m pour passer le relais à votre équipier.

Vous l'aurez compris, cette épreuve est par équipe et nécessite 4 participant·e·s à votre guise.

Biathlon, c'est donc deux épreuves en une :

- **Course à pied** : courez le plus vite possible.
- **Cornhole** (babettes chez nos amis québécois) : regardez sur le monde des internets mais en gros il faut jeter un sac de sable dans un trou. Pour cette épreuve, vous serez à 6 mètres de la planche en possession de 4 sachets. Dès que vous en avez mis deux dans le trou, vous pouvez repartir. Si vous n'avez pas mis deux sachets dans le trou après vaut 4 premiers lancers. Vous êtes dans la pénalité. Il faudra alors chercher les 4 sachets et retenter votre chance. Si à la fin des 8 lancers, vous n'avez toujours pas mis deux sachets dans le trou, vous pouvez quand même repartir mais il faudra rendre compte auprès de vos équipiers.

Pour le barème, c'est une expérimentation donc on le mettra en place en fonction des résultats.

## ***ÉPREUVE BONUS***

Vous en saurez plus en temps voulu.

## **CONVOICATIONS**

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.

## **ENGAGEMENT**

Tout concurrent 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 sera classé uniquement en individuel sur la base des épreuves réalisées.

## **ENCADREMENT**

Pour chaque discipline, des responsables d'épreuve assurent l'encadrement et enregistrent les performances sur leur fiche de résultats. Ils contrôlent le bon déroulement de l'épreuve et l'application du présent règlement. Ils 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.

## **RESULTATS**

Pendant toute la durée des épreuves, seront publiés tous les résultats et classements provisoires sur le site Internet.

## **CLASSEMENTS**

A l'issue des épreuves sont établis plusieurs classements :

- un classement scratch général féminin et masculin ;
- un classement féminin et masculin par épreuve.

## **BONUS NOM D'EQUIPE**

Durant toute la durée du Décathlon, chaque participant individuel pourra voter pour ce qu'il trouve être le meilleur nom d'équipe. L'équipe comptant le plus grand nombre de votes à la fin des Olympiades se verra accorder 50 points supplémentaires. Un concurrent ne pouvant pas voter pour le nom de sa propre équipe.

## **CEREMONIE DE CLOTURE**

Un pot sera organisé en fin d'Olympiades pendant lequel chaque participant qu'il soit en individuel ou par équipe se verra remettre un petit présent (qui ne sera pas une encyclopédie Larousse).