

# Olympiades de l'ASCE 76 Cerema

## Livret pratique

### Sommaire :

<b>I. Généralités</b>	<b>2</b>
A. Principe	2
B. Calendrier	2
C. Inscriptions	3
D. Règles générales	4
E. Barème	4
<b>II. Principe des épreuves</b>	<b>5</b>
A. Cross	5
B. Pétanque	5
C. Ballons	6
D. Sprint	6
E. Lancer de poids	6
F. Natation	7
G. Relais	7

# I. Généralités

## A. Principe

À l'occasion des Jeux Olympiques 2024 de Paris, l'ASCE 76 Cerema a le plaisir d'organiser des olympiades par équipe. Elles consistent en une série d'épreuves plus ou moins sportives, qui auront lieu sur le temps du midi, les mardi et jeudi du 21 mai au 18 juin.

Même si cet événement peut revêtir une dimension compétitive, c'est bien la convivialité et la bienveillance qui primeront du début à la fin.

Voici la liste des épreuves :

- Cross (~5km) ;
- Sprint de 100m ;
- Lancer de poids ;
- Pétanque (précision pointé et tiré) ;
- Ballons (précision lancer franc et pénalty) ;
- Natation ;
- Relais 4\*400m ;

Des récompenses et un pot de clôture sont prévus pour les participants le mardi 18 juin.

## B. Calendrier

Les épreuves se dérouleront selon le calendrier ci-dessous, sur le temps du midi, en dehors des horaires de travail. Les horaires afférents à chaque épreuve sont donnés en II.

<b>Semaine 1</b>	mardi 21/05	Cross
	jeudi 23/05	Ballons et pétanque
<b>Semaine 2</b>	mardi 28/05	Ballons et pétanque
	jeudi 30/05	Cross (rattrapage)
<b>Semaine 3</b>	mardi 04/06	Natation
	jeudi 06/06	Sprint et lancé de poids
<b>Semaine 4</b>	mardi 11/06	Sprint et lancé de poids
	jeudi 13/06	Natation
<b>Semaine 5</b>	mardi 18/06	Relai 4*400
		Remise des récompenses Buvette

## C. Inscriptions

Les inscriptions seront clôturées le **15 mai**. Elles sont à fournir à Florian Grillot (81.62 : [florian.grillot@cerema.fr](mailto:florian.grillot@cerema.fr)) avant cette date, avec les éléments suivants :

- Nom d'équipe
- Membres
- Chef d'équipe
- Logo (optionnel)

Vous souhaitez nous aider pour l'organisation d'une ou plusieurs épreuves ? Nous vous invitons à vous rapprocher de Florian, toute aide étant la bienvenue.

## D. Règles générales

Ces olympiades étant organisées par l'ASCE 76 Cerema, chaque participant devra être adhérent de l'association. À noter la possibilité d'opter pour l'adhésion "occasionnelle" de 5€ pour participer à ces olympiades. La démarche à suivre :

<https://www.fnasce.org/adherer-a-l-asce-76cerema-mode-d-emploi-a56973.html>

Les équipes, par exemple constituées de membres d'un même groupe/département, ne sont pas soumises à une limite d'effectif maximum ou minimum.

Toutes les épreuves sont individuelles hormis le relais. Pour chaque épreuve, une équipe aligne le nombre de participants qu'elle souhaite (sauf le relais qui nécessitera exactement 4 participants). Autrement dit, chacun est libre de participer aux épreuves qu'il souhaite.

Un classement individuel et un classement par équipe seront tenus tout au long de l'événement.

Les scores individuels découleront du barème de points par épreuve. Les scores par équipe seront calculés en sommant les scores individuels des 4 meilleures performances de l'équipe (**dont une au moins de chaque sexe**), pour chaque épreuve. Par exemple, si une équipe ne peut aligner une féminine sur une épreuve, seuls les 3 meilleurs scores masculins seront pris en compte dans le calcul du score d'équipe.

Les épreuves auront lieu sur le site de la DterNC ou à proximité immédiate. L'emplacement de chaque épreuve est détaillé en partie II.

Un sondage pegase sera mis à disposition par créneau pour connaître les participants à chaque épreuve. Tous les participants intéressés devront le remplir, en indiquant s' ils souhaitent un repas de l'AGCS.

Les organisateurs se réservent le droit de changer le contenu de ce livret au besoin, et d'en faire part aux capitaines d'équipe dans les meilleurs délais.

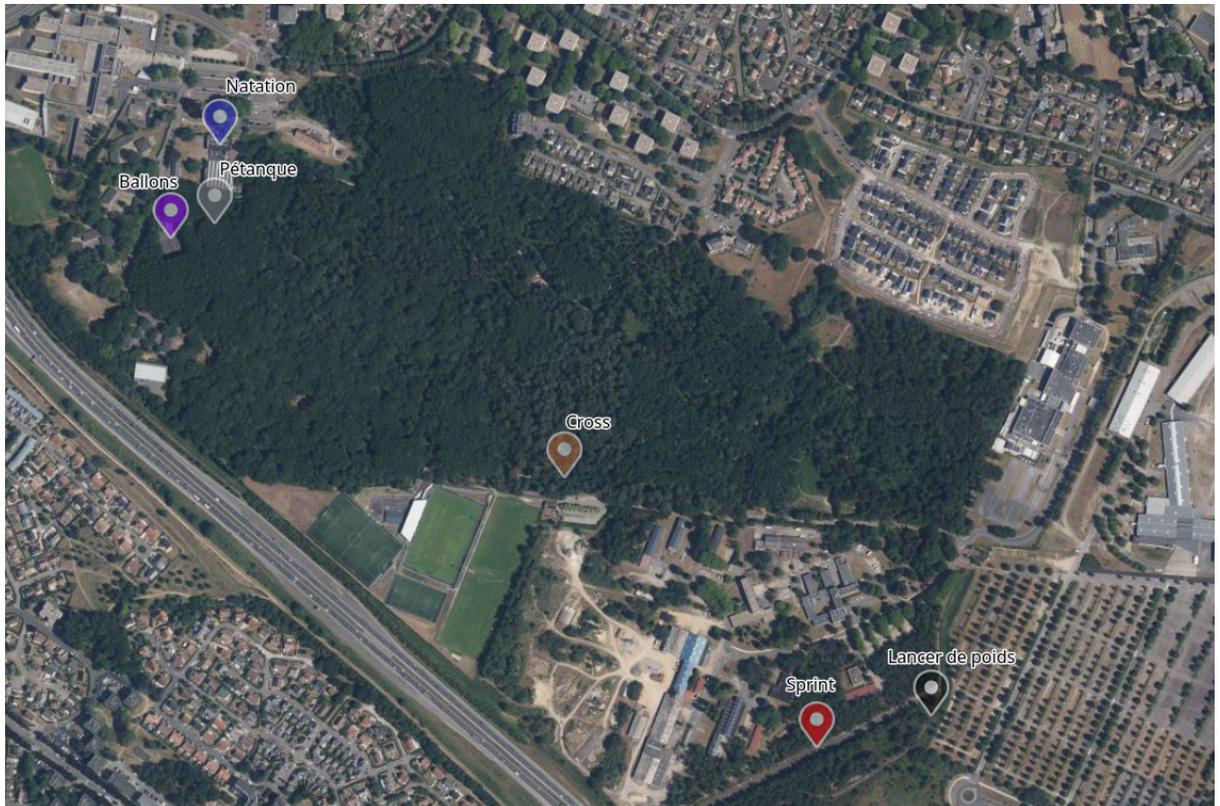
L'ASCE décline toute responsabilité en cas de blessure lors de ces épreuves. L'échauffement est fortement recommandé, en particulier en amont des épreuves les plus intenses (cross, sprint, relais ...).

## E. Barème

Un barème sera disponible et transposera les performances des participants sur une échelle de 0 à 1000 points.

## II. Principe des épreuves

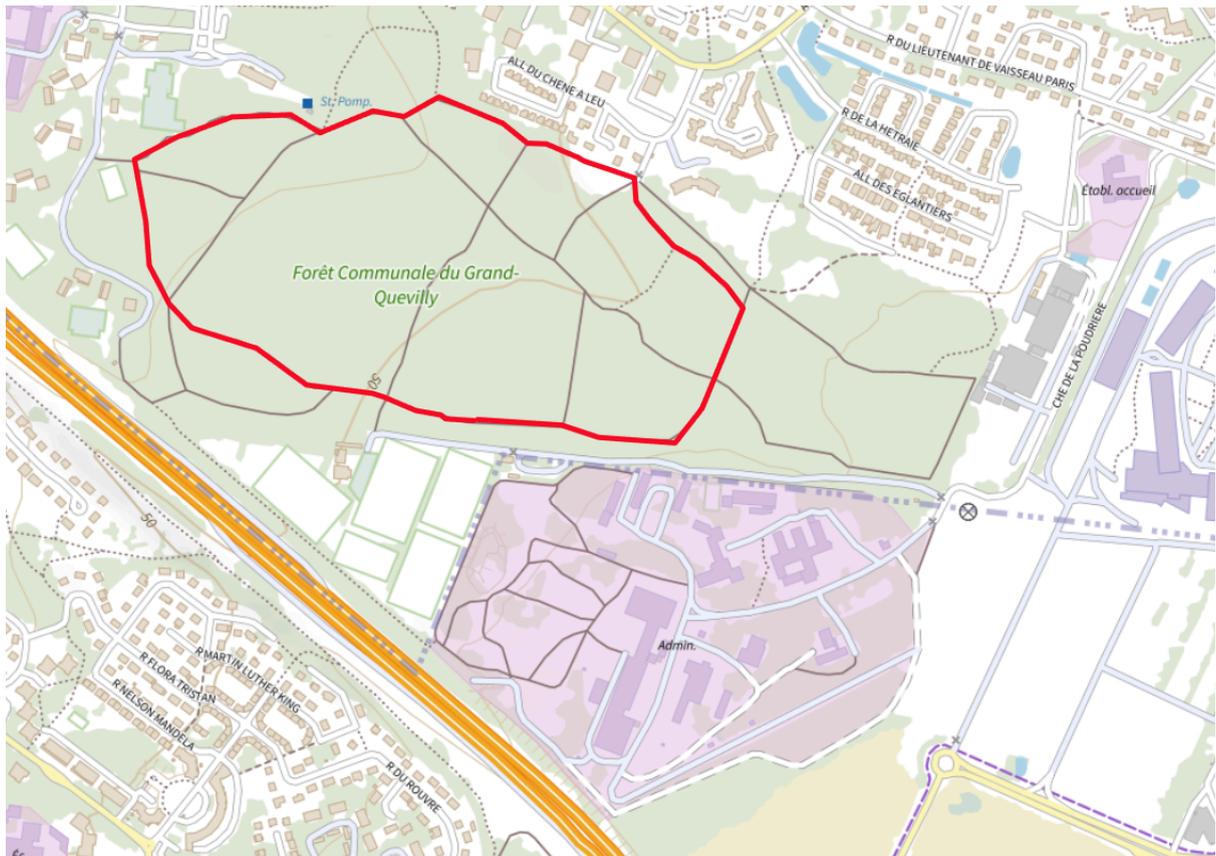
Les épreuves, au nombre de 6, sont à proximité immédiate du site :



### [Sites des épreuves](#)

#### A. Cross

Le cross est une épreuve individuelle de course à pied, d'une distance de 5 km environ. Un temps de parcours sera attribué à chaque participant (chronométrage à l'arrivée). Le parcours correspond à **deux petits tours de forêt du Chêne à Leu**, comme illustré ci-dessous :



Ce parcours est encore en phase de concertation et peut évoluer. Les participants seront invités à bien prendre connaissance du parcours en amont de la course. En effet, même si une signalétique sera mise en place, des points d'attention sont à relever (détails à venir).

**L'épreuve de Cross aura lieu le mardi 21/05.** Une session de rattrapage est prévue le jeudi 30/05.

**L'horaire de départ est fixé à 12h20.** Les participants devront se présenter pour émarger au moins 10 minutes avant le départ. Un échauffement collectif sera proposé dès 12h et le départ sera groupé.

Une bouteille d'eau et une tenue adaptée pour une course en forêt sont fortement recommandés.

## B. Pétanque

L'épreuve de pétanque est une épreuve individuelle de précision qui se décompose en deux sous-épreuves :

- Pointé : un cercle d'1 mètre de diamètre sera tracé au sol. Placé à 8 mètres du cercle, l'objectif est de placer la boule de pétanque dans le cercle (15 essais). Après chaque lancé, la boule est récupérée par le concurrent (on ne laisse pas les boules déjà lancées dans le cercle). Le tracé fait partie du cercle.
- Tiré : un cercle sera disposé de la même manière. L'objectif est de tirer une boule de pétanque située au milieu du cercle (15 essais). Pour que le point soit validé, la boule visée doit sortir du cercle.

Un score sur 30 sera alors attribué au joueur.

**Cette épreuve se déroulera le jeudi 23/05 , à côté du terrain de foot/basket dans la forêt du Chêne à Leu.**

Un créneau de rattrapage est prévu le mardi 28/05.

**L'épreuve commencera à 12h, jusqu'à 13h/13h30 en fonction du nombre de participants.**

## C. Ballons

L'épreuve de ballons est une épreuve individuelle de précision mêlant basket et football :

- Basket : le joueur effectue 15 lancers francs depuis la ligne des lancers francs.
- Football : le joueur tire 15 pénaltys depuis le point de pénalty. Il n'y a pas de gardien. L'objectif est de tirer dans un des 4 coins de la cage, matérialisés par des cordes. Il est interdit de marquer plus de 4 buts dans un coin. Par exemple, si le Joueur 1 marque 4/6 tirs en bas à droite, puis 4/4 tirs en bas à gauche, il doit alors marquer ses 5 derniers pénaltys en haut à gauche et en haut à droite.

Un score sur 30 sera attribué au joueur.

**Cette épreuve aura lieu le jeudi 23/05, en même temps que celle de pétanque (12h - 13h/13h30) , sur le terrain de foot/basket dans la forêt du Chêne à Leu.**

Le créneau de rattrapage est également le même : jeudi 28/05.

## D. Sprint

L'épreuve de sprint est une épreuve individuelle de course à pied sur 100 mètres. La distance sera matérialisée par une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Un temps sera attribué à chaque participant (chronométrage à l'arrivée). Deux essais seront possibles, la meilleure performance sera conservée. Les départs se feront par groupe de 2 personnes (par affinité ou niveau).

**Cette épreuve se déroulera sur la piste d'éclairage du Cerema NC, le jeudi 06/06.**

Une session de rattrapage est prévue le mardi 11/06.

**Les départs seront donnés à partir de 12h20.** Un échauffement collectif sera proposé dès 12h.

## E. Lancer de poids

L'épreuve de lancer de poids (5kg pour les hommes, et 3kg pour les femmes) est une épreuve individuelle de lancer. Une ligne au sol marquera la limite de lancer, la distance sera alors calculée par rapport à un point central et unique sur cette ligne. Tout essai conduisant au franchissement même partiel de cette ligne (pied, genou, ...) rendra l'essai nul et sera comptabilisé. Trois essais seront possibles, la meilleure performance sera conservée.

**Cette épreuve aura lieu en parallèle de celle de sprint : le jeudi 06/06 à proximité de la piste d'éclairage. Elle démarrera en revanche dès 12h.**

De même, la session de rattrapage sera le mardi 11/06.

## F. Natation

L'épreuve de natation est individuelle et consistera en un 100 mètres, correspondant à 4 longueurs de bassin. Un temps de parcours sera attribué à chaque participant (chronométrage à l'arrivée). Deux brasses seront imposées sur ces 4 longueurs. C'est-à-dire 2 longueurs brasses + 2 longueurs crawl, ou 3 longueurs brasses + 1 longueur crawl, 4 longueurs brasses (l'ordre n'ayant pas d'importance). Le départ se fera en plongeon ou dans l'eau.

**Cette épreuve aura lieu à la piscine Camille Muffat (en attente de confirmation finale), le mardi 04/06 et le jeudi 13/06 (rattrapage). Le début est prévu pour 12h.**

Les participants devront se munir d'une tenue adaptée à la réglementation de la piscine.

## G. Relais

La dernière épreuve de ces olympiades sera la seule et unique par équipe : un relais 4x400 mètres. Chaque relais consistera en une ligne droite de 200m, suivi d'un virage et du retour sur 200m. Tous les relais seront ainsi passés dans la même zone.

**Il se déroulera sur la piste d'éclairage, le mardi 18/06.**

**Le départ sera donné à 12h30.**

Afin de finir en beauté, les déguisements sont fortement conseillés sur le relais 😊

Le relais sera suivi d'un pot offert par l'ASCE, et de la remise des lots et récompenses !