



BASKET À 3

Épreuve mixte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Mettre le plus de points possible au bout de 10 minutes ou atteindre 21 points.

(À noter : à chaque perte de balle, l'équipe qui la récupère ressort derrière la ligne des 3 points)



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

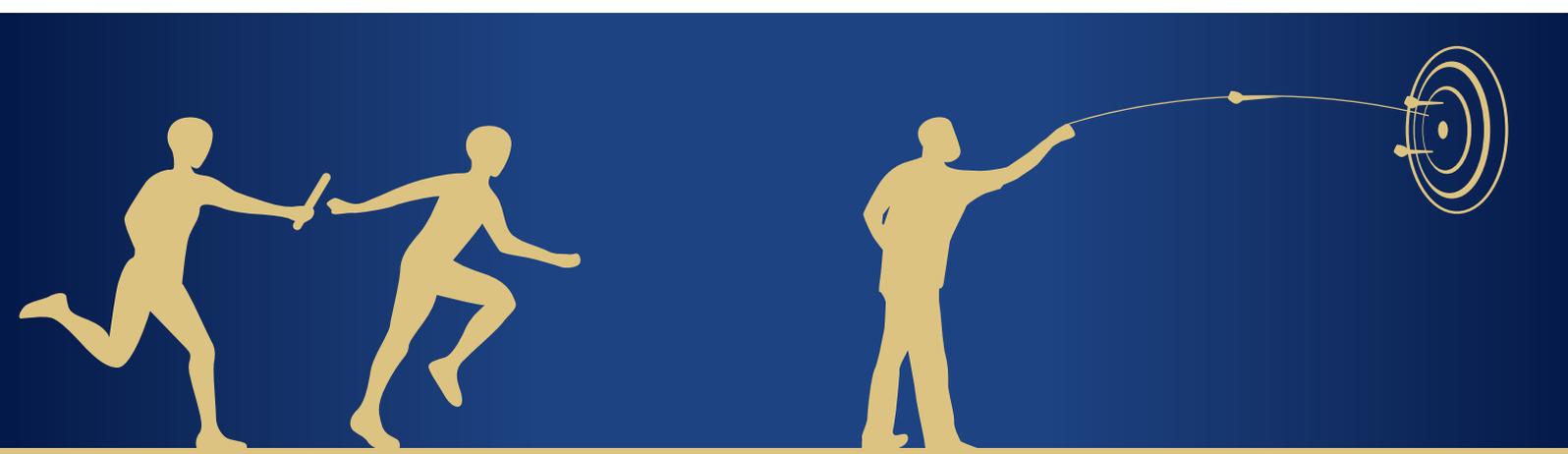
1 équipe de 3 adultes mixte et 1 équipe de 3 juniors.



BIATHLON

Épreuve mixte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Course de relais de 2 tours par relayeur avec épreuve de fléchettes au milieu attribuant un ou plusieurs anneaux de pénalité en cas d'échec.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

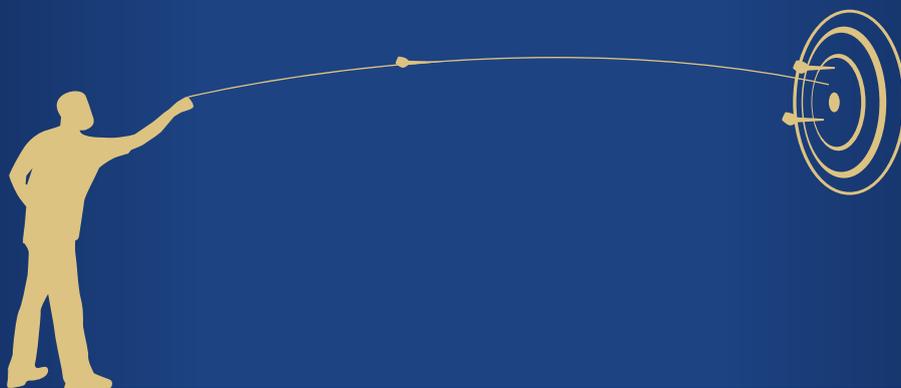
1 équipe de 2 adultes mixte et 1 junior.



FLÉCHETTES

Épreuve adulte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Marquer plus de points que l'adversaire sur un cumul de 9 fléchettes.

Les premiers tireurs de chaque équipe tirent 3 fléchettes à tour de rôle. L'équipe ayant perdu une manche commence la suivante. Au meilleur des 5 manches



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

1 équipe de 3 adultes et 1 équipe de 2 juniors.



FOOTGOLF

Épreuve adulte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Mettre le ballon de foot dans un trou avec un minimum de frappes.

Le ballon doit être à l'arrêt avant d'être frappé.

4 parcours différents.

L'équipe gagnante sera la première à avoir obtenu 3 points.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

1 équipe de 2 adultes et 1 équipe de 2 juniors.



FRISBEE

Épreuve adulte/junior



OBJECTIF DU JEU :

Mettre le frisbee dans une corbeille en un minimum de lancers.

L'équipe gagnante sera l'équipe ayant obtenu 3 points.
(1 point attribué à chaque manche pour l'équipe ayant réussi à déposer le frisbee dans la corbeille)



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

1 équipe d'1 adulte et d'1 junior.



PARCOURS

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Duel d'une course en relais sur un parcours d'habilité motrice identique à l'adversaire.

Chaque coureur effectue le même parcours en passant le relais au coureur suivant.

(Victoire en 1 seule manche à l'équipe qui décroche le totem)



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

1 équipe de 3 juniors.



PÉTANQUE

Épreuve adulte



OBJECTIF DU JEU :

Match de pétanque en 13 points.
Boules molles de type « schmolle ».
(Vainqueur au bout de 10 minutes ou en 13 points)



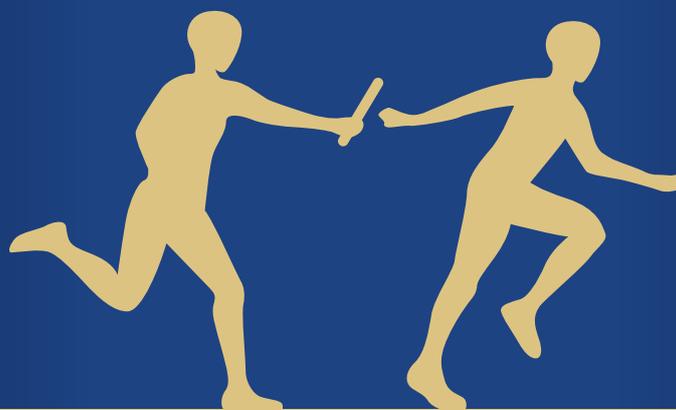
COMPOSITION DES ÉQUIPES :

1 équipe de 2 adultes.



RELAIS

Épreuve 3 hommes,
3 femmes et 3 juniors



OBJECTIF DU JEU :

ÉPREUVE REINE : 1 tour par coureur de chaque équipe.
Demi-finales qualificatives.

Départ avec handicap distance.

Puis relais après chaque tour : J-J-J-H-H-H-F-F-F.

Participation de chaque équipe obligatoire, remise du trophée
« Rambouillet Territoires » au vainqueur.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

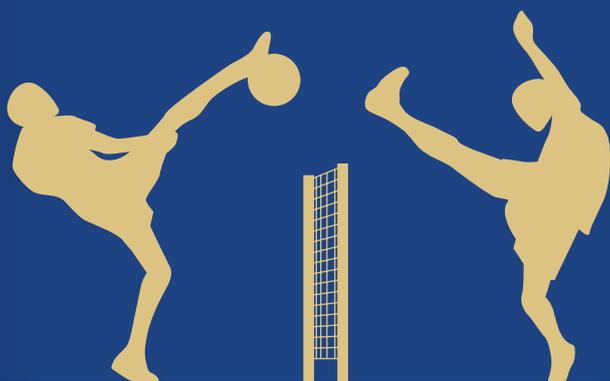
1 équipe de 3 hommes, 3 femmes et 3 juniors.



TENNIS-BALLON

Épreuve adulte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Manche en 9 points, au meilleur des 3 manches, 1 touche de balle par joueur, 1 rebond par touche de balle, 3 passes maximum.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

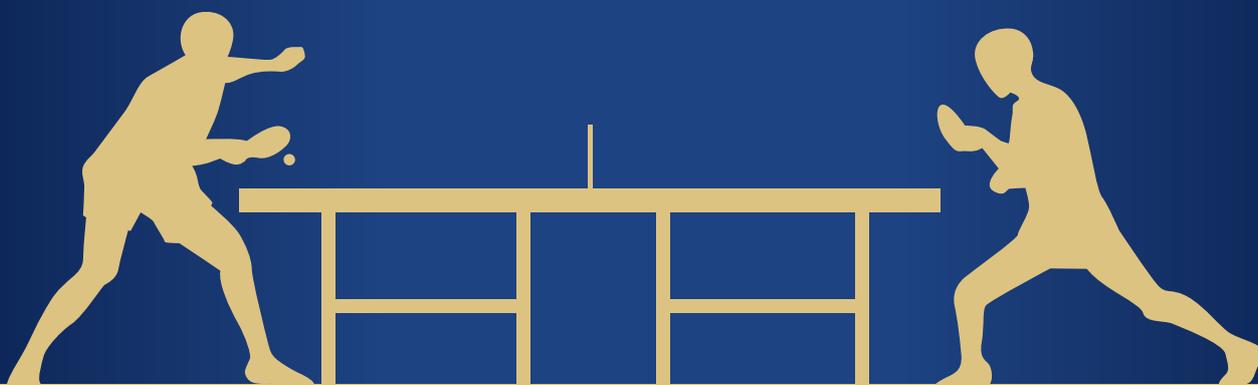
1 équipe de 3 adultes et 1 équipe de 3 juniors.



TENNIS DE TABLE

Épreuve adulte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Match en double selon les règles officielles. Chaque joueur touche la balle à tour de rôle. Manche en 11 points. Au meilleur des 3 manches. 2 points d'écart en cas d'égalité 10 à 10.



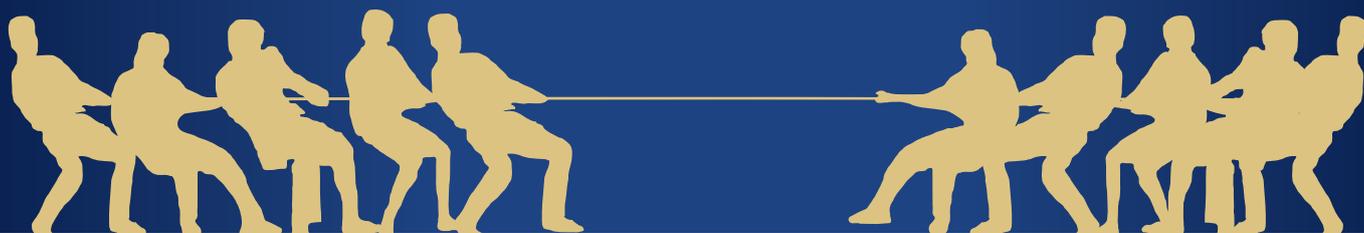
COMPOSITION DES ÉQUIPES :

1 équipe de 2 adultes et 1 équipe de 2 juniors.



TIR À LA CORDE

Épreuve mixte / junior



OBJECTIF DU JEU :

Amener l'équipe dans son camp. Au coup de sifflet, les 5 participants tirent de toute leur force sur la corde. L'équipe qui remporte le duel est celle qui franchi le repère au sol qui marque le milieu de la corde.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

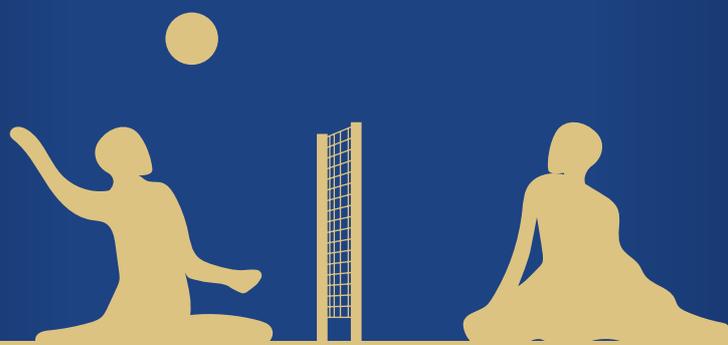
1 équipe de 3 adultes mixte et 2 juniors.



VOLLEY ASSIS

Épreuve mixte / junior

Sport paralympique 



OBJECTIF DU JEU :

Manche en 9 points, au meilleur des 3 manches, 3 passes maximum, pas de rebond.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

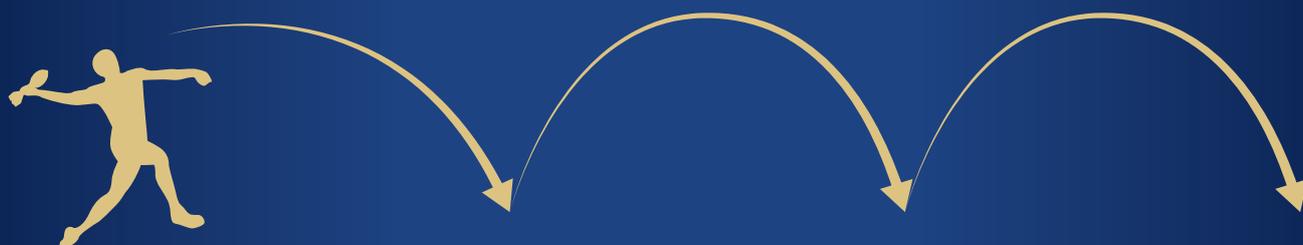
1 équipe de 2 adultes mixte et 1 junior.



VORTEX

Épreuve mixte

Épreuve junior



OBJECTIF DU JEU :

Lancer le vortex le plus loin possible au cumul des 3 lanceurs : J1 lance le Vortex, J2 lance au point d'arrêt de J1 et J3 lance au point d'arrêt de J2. Au meilleur des 5 manches.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

1 équipe de 3 adultes mixte et 1 équipe de 3 juniors.



PARCOURS AQUA

Épreuve mixte / junior



OBJECTIF DU JEU :

Réaliser un parcours aquatique en un minimum de temps. Relais par équipe. Classement au temps, pas de duel, 1 seul passage par équipe.



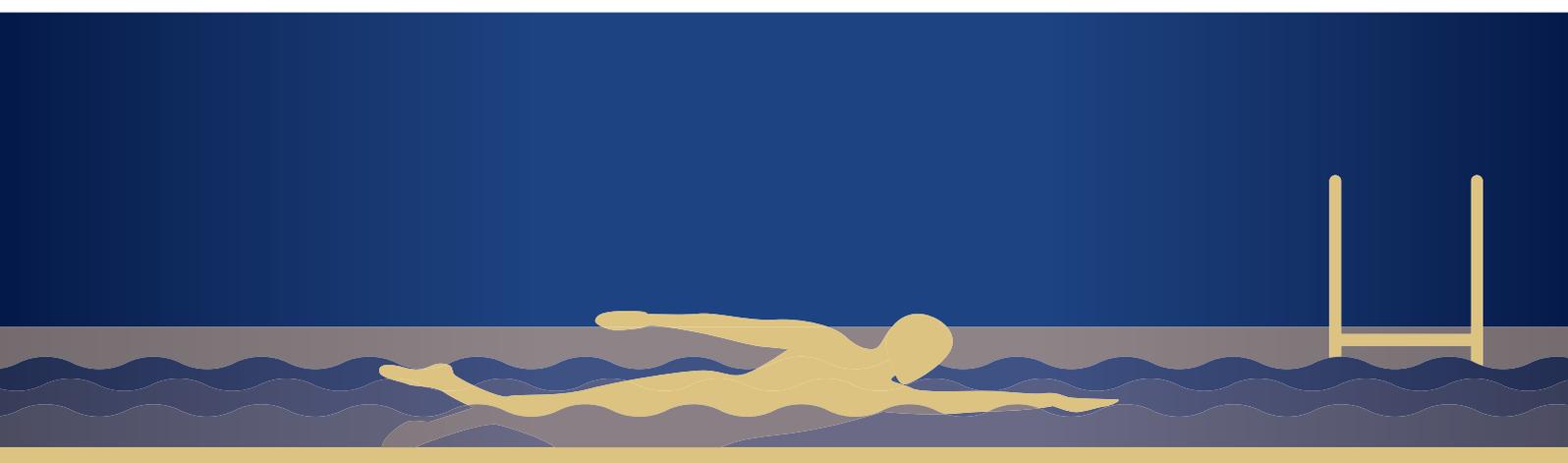
COMPOSITION DES ÉQUIPES :

1 équipe de 2 adultes mixte et 1 junior.



RELAIS AQUA

Épreuve mixte / junior



OBJECTIF DU JEU :

Réaliser une course de 2 longueurs de 50 m à 3 avec chacun sa planche reliée à celle des autres par une barre.
1 seule manche.



COMPOSITION DES ÉQUIPES :

1 équipe de 2 adultes mixte et 1 junior.