

Défi Olympiades « Le Grand Splash »

Règles de Participation

- Le Grand Splash est à organiser entre le **1^{er} octobre et le 31 décembre 2023**
- Ce défi est **individuel**
- Le nombre de participants par résidence est limité à 10 personnes
- Ce défi est ouvert à tous les résidents, permanent ou en séjour temporaire et aux extérieurs ayant une carte loisirs
- Les résidences qui ne possèdent pas de piscine pourront se rendre dans la résidence la plus proche pour participer au défi et bénéficieront de **2 points bonus** par participant pour le **dédommagement de cette contrainte**



Déroulement de l'épreuve

- Ce défi est animé par **l'animateur-coordonateur et / ou un intervenant**
- Chaque participant doit réaliser un parcours composé de 5 exercices évalués selon le barème ci-dessous
- Les lunettes de piscine sont autorisées
- A l'issue du parcours, les participants peuvent tenter d'obtenir un **super bonus de 5 points** en allant chercher un anneau posé au fond du bassin, **sans plonger du bord de la piscine**

Exercice 1 : La glissée

- Départ dans l'eau, prendre appui les pieds sur le mur et réaliser une poussée sur le ventre (tête hors de l'eau) ou une coulée (tête sous l'eau), bras tendus vers l'avant. On mesure l'endroit atteint par les pieds avant toute reprise de mouvement

Moins d'1 mètre : **1 point** / Entre 1 et 3 mètres : **2 points** / Plus de 3 mètres : **4 points**

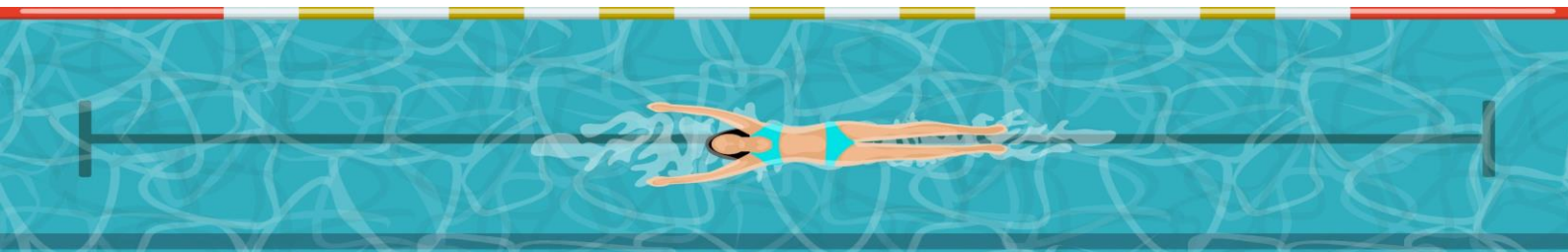
Exercice 2 : Battements de jambes

- Bras tendus, les mains tiennent une planche, effectuer plus de 8 mètres en battements de jambes sans prendre appui au sol. Selon la taille de votre piscine, les participants devront peut-être faire deux côtés de la piscine

Moins de 2 mètres : **1 point** / Entre 2 et 8 mètres : **2 points** / Plus de 8 mètres : **4 points**

Exercice 3 : Dans le mille

- Un cerceau de diamètre 45 cm est à positionner à la verticale à 2 m du bord. Il est tenu par l'intervenant à 1m du sol
- Les participants restent dans la piscine à 2m du bord et font des lancers avec une balle en mousse.
- Objectif : viser dans le cerceau. 4 tirs par participant
- La balle passe à côté : **0 point** / La balle touche le cerceau mais ne rentre pas : **0,5 point** / La balle rentre dans le cerceau : **1 point**. *Maximum de points pour cet exercice : 4*



Exercice 4 : Avec les haltères

- Saisir les haltères aquatiques (un dans chaque main) et effectuer 10 petits cercles **sous la surface de l'eau, bras tendus le long du corps.**

Moins de 3 cercles : **1 point** / Entre 4 et 6 cercles : **2 points** / Entre 7 et 9 cercles : **3 points** / 10 cercles : **4 points**



Exercice 5 : En équilibre

- Tenir assis sur une frite sans la tenir (légers mouvements de stabilisation, balayages des mains autorisés)

Moins de 3 secondes tenues : **0 point** / 3 à 10 secondes tenues: **2 points** / 11 à 20 secondes tenues: **3 points** / plus 20 secondes tenues : **4 points**

Barème – Score maximum de 25 points par participants

Une feuille de marque est à votre disposition

Enjeux et classement

- Toutes les participants font gagner des points à leur résidence
- Les 10 meilleurs participants recevront chacun un panier gourmand

