

CIRCUIT TRAINING

Challenge inter-Etablissements

OBJECTIF GENERAL : A l'assaut des points culminants.

A l'assaut des points culminants de l'académie de Grenoble ! Peu importe le challenge réalisé, chacun contribue à atteindre des sommets... Ensemble on est plus fort !

OBJECTIF : challenge : The Flash : réaliser le plus de répétitions possibles à 2 sur les exercices

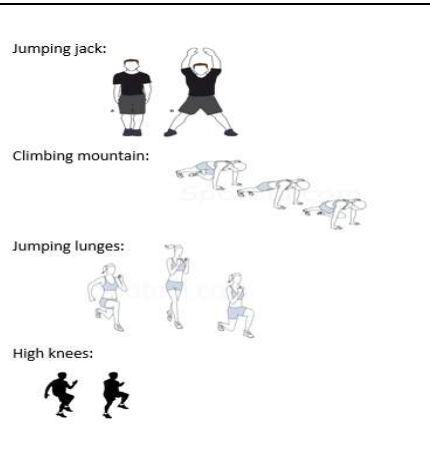
Composition d'équipe : équipe de 2 mixte ou non

Catégorie : Lycée



DEROULEMENT DU CHALLENGE : 4 exercices de circuit training à enchaîner, 2 possibilités au choix :

- 1- Le même exercice en même temps pour les 2 équipiers
- 2- Un ordre de réalisation des exercices différent pour chaque équipier

	<p>Dispositif : pas de matériel spécifique</p> <p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 exercices à enchaîner : <ul style="list-style-type: none"> ● Jumping jack ● Climbing mountain ● Jumping lunges ● High knees - Faire le plus grand nombre de répétitions en 30s - 10 s de récupération entre chaque exercice - le JO comptabilise le nombre total de répétitions réalisé par les 2 équipiers
--	---

JEUNE ORGANISATEUR	Aide à l'aménagement du circuit
---------------------------	---------------------------------

JEUNE ARBITRE	Compte les répétitions et relève les résultats
----------------------	--

JEUNE REPORTER	<p>Pour restituer les résultats, une photo (groupe/action) + 3 lignes de commentaires - Ainsi que le chiffre clé du challenge</p> <p>Lien de retour : https://forms.gle/QjMZkzYs9ktbdPyd6</p>
-----------------------	--

CHIFFRE CLE DU DEFI UNSS :	<p>Nombre de Filles et Nombre de Garçons</p> <p>Nombre total de répétitions des 2 équipiers sur les 4 exercices.</p>
-----------------------------------	--

ENSEMBLE GRAVISSONS DES MONTAGNES	<p>Ensemble gravissons, une ou plusieurs fois, les sommets les plus hauts de nos 5 départements soit 16958 mètres :</p> <p>Ardèche: le Mont Mézenc (1753m), Drôme: le Rocher Rond (2453 m), Isère : le Pic Lory (4088m), Savoie : la Grande Casse (3855m), Haute Savoie : le Mont Blanc (4809m).</p> <p>Chaque challenge/défi rapporte 5m par équipe</p> <p>Le chiffre à remonter pour ce défi = le nombre de circuits (4 exercices en 2'30) équipe x 5 m</p>
--	---

MOBILISATION POUR PARIS 2024	<p>Associions-nous à la mobilisation pour les valeurs Olympiques que nous partageons et pour plus de pratiques sportives pour nos jeunes.</p> <p>Un lien vers des ressources pédagogiques proposées par " Génération Paris 2024": https://generation.paris2024.org/</p>
-------------------------------------	---

Veillez au respect des recommandations liées aux protocoles sanitaires : distanciation, masque, lavage des mains et circulation des élèves, entre autres (cf. fiche repère du ministère: education.gouv.fr/media/71367/download).