

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 circuit training THOR : réaliser le plus de répétitions possibles à 2 sur les 4 exercices

Composition d'équipe : équipe de 2 mixte ou non

Catégorie : Lycée



Défi 14

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

Air squat :



Plank Shoulder touches :



Push-ups :



Burpees :



Dispositif : pas de matériel spécifique

Déroulement :

- 4 exercices à enchaîner :

- Air squat
- Plank Shoulder touches
- Diver push-ups
- Burpees

- Faire le plus grand nombre de répétitions en 30s

- 10 s de récupération entre chaque exercice

- le JO comptabilise le nombre total de répétition réalisé par les 2 équipiers

JEUNE ORGANISATEUR

Aide à l'aménagement du circuit

JEUNE ARBITRE

Compte les répétitions et relève les résultats

JEUNE REPORTER

Réaliser une photo (groupe, action) rendant compte de la mise en place.

Réaliser 3 lignes de commentaires et annoncer les résultats du groupe.

Lien de retour : <https://forms.gle/QjMZkzYs9ktbdPyd6>

CHIFFRE CLE DU DEFI UNSS :

Nombre de Filles et Nombre de Garçons

Nombre total de répétitions des 2 équipiers sur les 4 exercices.

ENSEMBLE GRAVISSONS DES MONTAGNES

Ensemble gravissons, une ou plusieurs fois, les sommets les plus hauts de nos 5 départements soit **16958 mètres** :

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).

Chaque challenge/défi rapporte 5 m

Le chiffre à remonter pour ce défi = **le nombre de défis (4 exercices) équipe x 5 m**

MOBILISATION POUR PARIS 2024

Associions-nous à la mobilisation pour les valeurs Olympiques que nous partageons et pour plus de pratiques sportives pour nos jeunes.

Un lien vers des ressources pédagogiques proposées par " Génération Paris 2024" :

<https://generation.paris2024.org/>

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).