



La Directrice du Service Départemental, Conseillère Technique de l'IA-DASEN du Département de la Savoie

à

Mesdames et Messieurs les Enseignants d'EPS S/c Madame, Monsieur le chef d'établissement

N/Réf.: 2025/2026 N°16

Objet: CHALLENGE PLEINE FORME ENDURANCE FORCE Mercredi 1er octobre 2025 – CONVOCATION

Cher(e)s collègues,

Veuillez trouver, ci-dessous, vos effectifs engagés pour la 1ère épreuve du Challenge Pleine Forme des Lycées, endurance force qui se déroulera :

Le 1er octobre 2025

Au Lycée P.Héroult - SAINT JEAN DE MAURIENNE

Accueil: 13h30 Fin: 16h00

ETABLISSEMENT	EFFECTIF
Ly hôtelier – CHALLES LES EAUX	3
LP Ste Anne – LA MOTTE SERVOLEX	21
Ly P.Héroult – SAINT JEAN DE MAURIENNE	<mark>?</mark>
TOTAL	24 + <mark>?</mark>

<u>1/ ENDURANCE DE FORCE</u>: L'équipe de 3 élèves choisit une charge unique pour l'ensemble de l'équipe et dispose de 3 minutes par atelier pour réaliser le plus **FORT TONNAGE** (Nb de Rep x charges).

On obtient une charge cumulée à l'issue des 3 minutes.

2/ EPREUVE DE FORCE : 2 ateliers : Développé couché et Curl Biceps

L'équipe choisit une charge unique et chaque équipier réalise 5 répétitions. Le **TONNAGE CUMULE** est calculé (15 répétitions x charge).

<u>Classement</u> dans chacune des 3 catégories (filles, mixte, garçons).

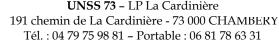
Ateliers:

1/Larry scott6/ Presse à abdos11/ Station pour obliques2/ Presse inclinée7/ Chaise romaine12/ Abdos Alphabet3/ Buterfly8/ Tirage poulie basse13/Roue abdominale4/ Presse à ischios9/ Développé couché5/ Soulevé de terre10/ Presse à fessiers

Bonne réception.



Sophie CREUX



Courriel: sd073@unss.org - Sites: http://www.unss.org/ -

www.unss73.org

