



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 1^{er} octobre 2025 – CONVOCATION

Cher(e)s collègues,

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

Le 1er octobre 2025

Au Lycée P.Hérault – 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.Hérault – SAINT JEAN DE MAURIENNE	?
TOTAL	24 + ?

1/ ENDURANCE DE FORCE : 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).

Classement dans chacune des 3 catégories (filles, mixte, garçons).

Ateliers :

- | | | |
|---------------------|------------------------|---------------------------|
| 1/ Larry scott | 6/ Presse à abdos | 11/ Station pour obliques |
| 2/ Presse inclinée | 7/ Chaise romaine | 12/ Abdos Alphabet |
| 3/ Buterfly | 8/ Tirage poulie basse | 13/ Roue abdominale |
| 4/ Presse à ischios | 9/ Développé couché | |
| 5/ Soulevé de terre | 10/ Presse à fessiers | |

Bonne réception.

Sophie CREUX

