



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. : 2026/2027 N°15

Objet : **CHALLENGE PLEINE FORME ENDURANCE FORCE**
Mercredi 30 septembre 2026 – DEMANDE D'ENGAGEMENTS

Cher(e)s collègues,

Veuillez engager [avant le 28 septembre 2026 à 14h00, sur Opuss*](#), vos élèves pour la 1^{ère} épreuve du
Challenge Pleine Forme des Lycées, endurance force qui se déroulera :

Le 30 septembre 2026

Au Lycée P.Héroult – SAINT JEAN DE MAURIENNE

Accueil : 13h30

Fin : 16h00

**inscription individuelle possible jusqu'au 30 septembre à condition d'avoir renseigné le nombre prévu d'élèves
avant le 28 septembre.*

ORGANISATION & REGLEMENT :

FORMAT SOUS RESERVE DE CONFIRMATION

Equipe de 3 (filles, mixte ou garçons)

48 participants au maximum

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
- 2/ Presse inclinée
- 3/ Buterfly
- 4/ Presse à ischios
- 5/ Soulevé de terre

- 6/ Presse à abdos
- 7/ Chaise romaine
- 8/ Tirage poulie basse
- 9/ Développé couché
- 10/ Presse à fessiers

- 11/ Station pour obliques
- 12/ Abdos Alphabet
- 13/ Roue abdominale

Sophie CREUX

