



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°20

Objet : **CHALLENGE PLEINE FORME 2^{ème} EPREUVE WE-ROX**
Mercredi 19 novembre 2025 – DEMANDE D'ENGAGEMENTS

Cher(e)s collègues,

Veuillez engager votre AS [sur Opuss avant le vendredi 14 novembre 2025 à 14h](#), pour la 2^{ème} épreuve du Challenge Pleine Forme, Challenge We-Rox, qui se déroulera :

19 novembre 2025.

CHALLENGE WE-ROX

Gymnase de Leya – LA MOTTE SERVOLEX

Accueil : 13h30

Début de la rencontre : 14h

Fin : 16h30

Inscription nominative de l'ensemble de vos élèves obligatoire, sur Opuss avant le début de la rencontre, mercredi 19 novembre, 13h30.

COMPOSITION DES EQUIPES :

par équipe de 2 Roxeurs.

Chaque équipe de Roxeurs fera un WE-Rox en tant que joueurs et sera une fois juge.

1/ MOBILITE + ÉCHAUFFEMENT

2/ WARM-UP RUN

3/ SKILLS

Voici les stations du CHALLENGE WE-ROX :

- **150 jumps over step** to share.
- **Dips** 50 to share.
- **Rowing** 800m to share
- **Farmer Carry** : 2 shuttle. (girl 2x10kg man 2x15kg)
- **Overhead Lunge DB 6kg over the head.**
- **Burpee broad jump** : 40 m to share
- **Wall walk** 10 to share
- **Wall ball** : 40
- **Pull up** x30 to share

Les stations seront expliquées et essayées par les élèves en amont du premier passage.

4/ ORGANISATION GENERALE

9 teams au départ et 9 teams en arbitre.

Entre chaque station : RUN

2 tours en équipe (les 2 joueurs courent à la même allure)

+ un 3ème tour par un seul joueur

= 3 tours au total/équipe

Un run est un tour du gymnase (extérieur si météo ok, intérieur si non ok)

On commence par un Run, le temps se termine à l'issue de la dernière station.

Bonne réception,

Sophie CREUX

