



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°19

Objet : **CHALLENGE PLEINE FORME WE ROX 1**

Jeudi 1^{er} octobre 2026 - DEMANDE D'ENGAGEMENTS

Cher(e)s collègues,

Veuillez engager [avant le 29 septembre 2026 à 14h00, sur Opuss*](#), vos élèves pour l'épreuve du Challenge Pleine Forme des Lycées, WE ROX, qui se déroulera :

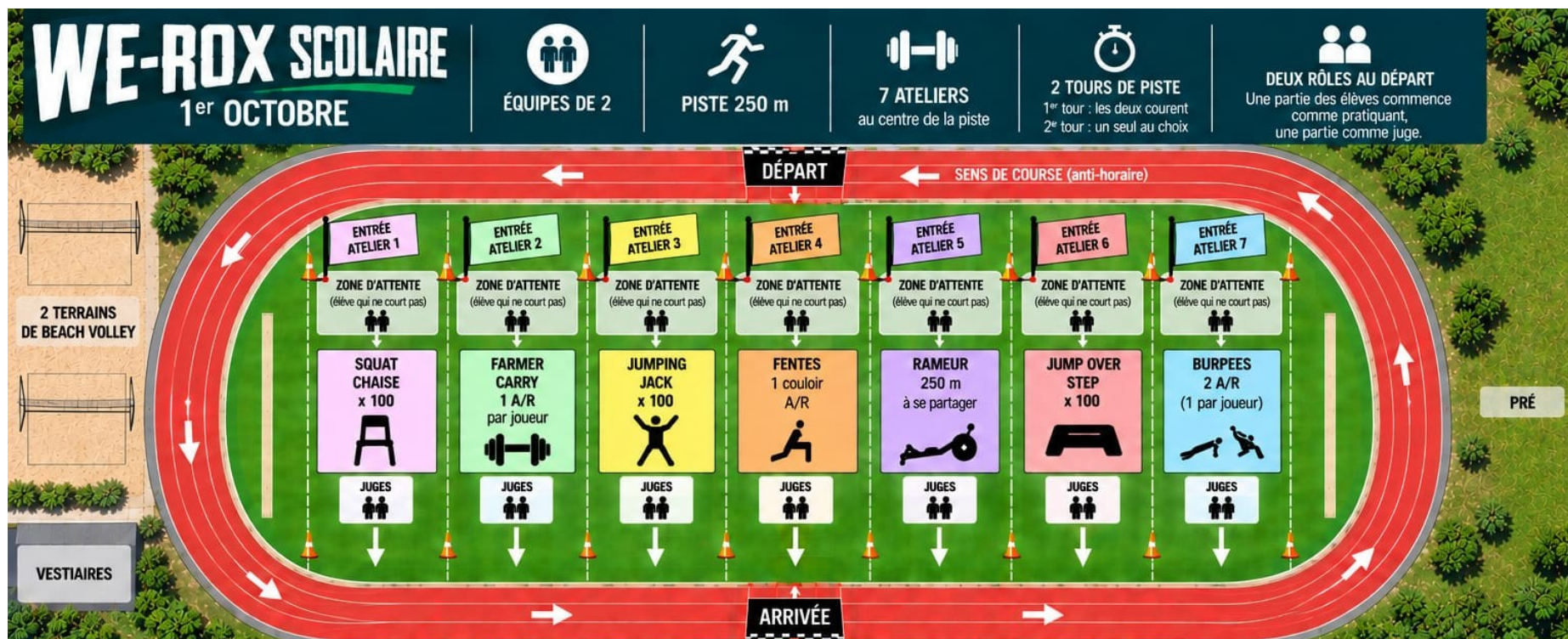
Jeudi 1er octobre 2026
Au Lycée Monge - CHAMBERY
Accueil : 17h45
Fin : 19h15

**inscription individuelle possible jusqu'au 1^{er} octobre à condition d'avoir renseigné le nombre prévu d'élèves avant le 29 septembre.*

ORGANISATION & REGLEMENT :

Equipe de 2 (filles, mixte ou garçons)
48 participants au maximum
Organisation précisée ci-dessous.

Bonne réception.



DÉROULEMENT DE L'ÉVÉNEMENT		LÉGENDE DU PLAN		RÈGLES DES TOURS DE PISTE		RÔLE DES JUGES (ÉLÈVES)	
1	Les équipes de 2 sont réparties sur 7 ateliers différents au départ.	 Drapeau d'entrée d'atelier Séparation des ateliers		 Tour 1 (250 m) Les deux élèves courent ensemble.	 Tour 2 (250 m) L'équipe choisit un seul élève qui court.	 ✓ Vérifier la bonne réalisation des exercices.	
2	1 ^{er} tour de piste (250 m) : les deux élèves courent ensemble.	 Zone d'attente (élève qui ne court pas) (avant l'atelier)		CHRONOMÉTRAGE		 ✓ Compter les répétitions / valider les distances.	
3	2 ^e tour de piste (250 m) : un seul élève court (au choix).	 Zone des juges (restent sur leur atelier)		 • Départ donné au signal. • Temps arrêté à l'arrivée (après le 7^e atelier et le dernier tour de piste). • 1 chronométrateur à l'arrivée.		 ✓ Noter le passage de l'équipe.	
4	Réalisation de l'atelier.	 Sens de course sur la piste (anti-horaire / sens inverse des aiguilles d'une montre)				 ✓ Encourager et assurer la sécurité.	
5	Le chronomètre s'arrête lorsque l'équipe franchit la ligne d'arrivée après le 7 ^e atelier.					 ✓ Rester sur leur atelier pendant toute la manche.	
DÉTAIL DES ATELIERS							
1. SQUAT CHAISE		2. FARMER CARRY		3. JUMPING JACK		4. FENTES	
 100 répétitions à se partager. Contact obligatoire avec la chaise.		 1 A/R par joueur d'un couloir. Poids fille / poids garçon. Relais entre les deux.		 100 répétitions à deux. Répartition libre.		 1 couloir A/R. Répartition libre entre les deux.	
5. RAMEUR		6. JUMP OVER STEP		7. BURPEES			
 250 m à se partager. Répartition libre.		 100 répétitions à deux. Répartition libre.		 2 A/R au total. Chaque joueur doit faire 1 A/R.			