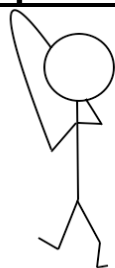


## Epreuves au sol du 12 janvier 2019

Les jeunes partent sous l'arche de départ, équipés d'une puce individuelle et d'un dossard.  
En passant sous l'arche, ils déclenchent le chronomètre. Départ avec 30sec d'écart, alterné sur parcours gauche, parcours droit (numéro impair à gauche, pair à droite)  
Ils pénètrent dans le gymnase, composé de deux parcours avec 9 ateliers en parallèles.  
Voici les ateliers dans l'ordre avec les objectifs, exigences, les paramètres, le matériel nécessaire et les besoins humain nécessaires.

**Attention, en cas de triche à un atelier, 5 secondes de pénalités seront distribuées par faute. Cette pénalité sera appliqué avant le cross, en sortie de gymnase.**



---

### **Atelier 1: corde à sauter Réaliser 15 tours (pause possible)**

Created by Paint X

Objectifs : réaliser 15 tours à la suite  
Exigences : être capable de réaliser les 15 tours en moins de 1 minute (avant le prochain départ)  
Paramètres : 15 répétitions, comptabilisées par le bénévole et juger par celui-ci.  
Réussite d'une répétition : /  
Matériel nécessaire : 2 cordes à sauter ( un par parcours)  
Bénévole : un par corde

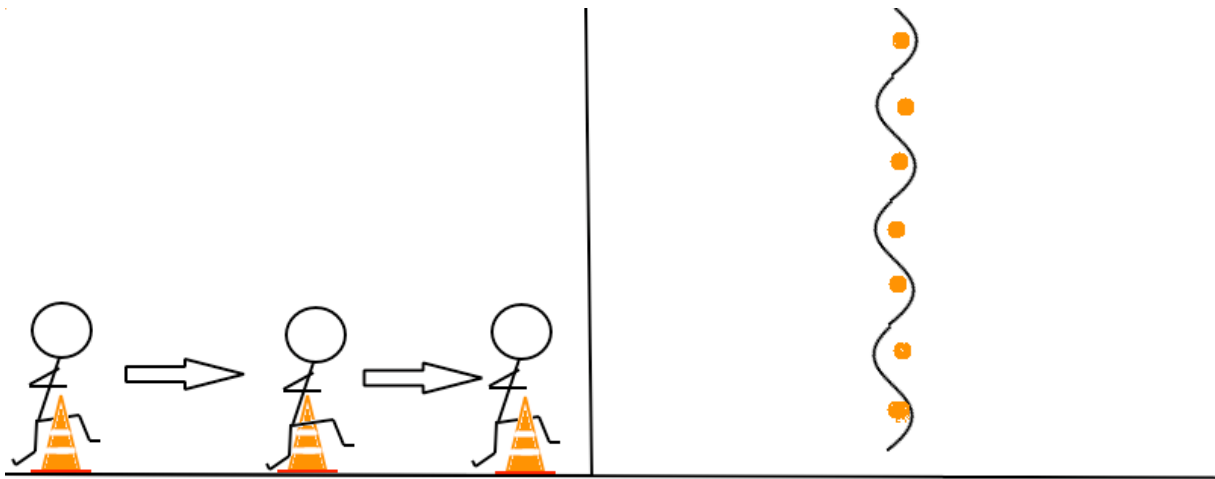


---

### **Atelier 2: tirage de charge (20kg) Tracter un charge sur 10m en étant assis à l'aide d'une corde**

Created by Paint X

Objectifs : tracter 20kg à l'aide d'une corde  
Exigences : tracter le poids, assis à l'aide de la corde.  
Paramètres : se placer derrière le repère afin de tracter sans se déplacer.  
Réussite d'une répétition : /  
Matériel nécessaire : 2 cordes de 10m et 40kg en poids ( un par parcours)  
Bénévole : surveillant général



### **Atelier 3: le slalom slalomer entre 7 plots**

Created by Paint X

Objectifs : réaliser le slalom composé de 7 plots.

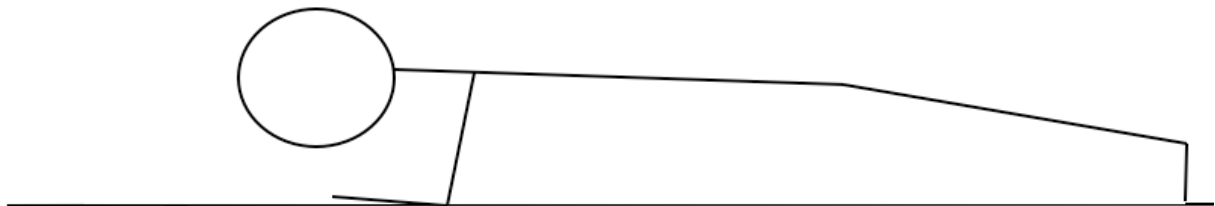
Exigences : ne pas toucher les plots.

Paramètres : /

Réussite d'une répétition : /

Matériel nécessaire : 14 cônes ( un par parcours)

Bénévole : surveillant général



### **Atelier 4: gainage 1 minutes en position "pompes" sur les mains ou les coudes**

Created by Paint X

Objectifs : réaliser 1 minute de gainage à la suite

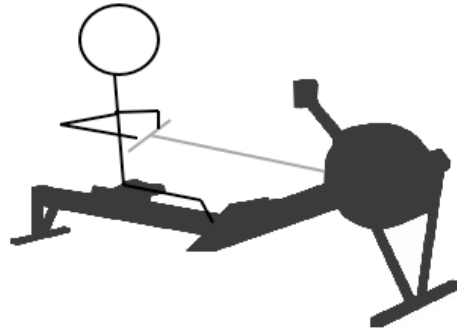
Exigences : le corps à l'horizontal, sur les coudes ou les genoux, le regard devant.

Paramètres : 1 minute comptabilisé par un bénévole

Réussite d'une répétition : /

Matériel nécessaire : 2 chronos et 2 tapis ( un par parcours)

Bénévole : un par tapis.



---

## **Atelier 5: ergomètre**

### **Réaliser 300m le plus rapidement possible**

Created by Paint X

Objectifs : réaliser 300m à l'ergo

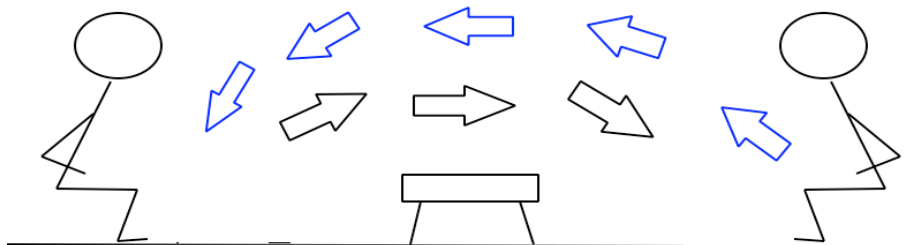
Exigences : programmer son ergo (Entraînement => Ramer à nouveau => Re Row. 300M pré-programmé) puis ramer. Quitter l'ergo une fois 0m atteint.

Paramètres : /

Réussite d'une répétition : Réaliser le 300m le plus vite possible.

Matériel nécessaire : 2 ergos ( un par parcours)

Bénévole : un par ergo (le même que pour l'atelier 4)



## **Atelier 6: sauter par-dessus l'élastique**

### **Réaliser 10 A/R par dessus un élastique**

Created by Paint X

Objectifs : réaliser 10 allers/retours de chaque côté de l'élastique pieds joints

Exigences : conserver dans la mesure du possible les pieds serrés. Passer par dessus et se retourner pour recommencer en conservant les pieds joints

Paramètres : /

Réussite d'une répétition : traverser l'élastique le plus vite possible.

Matériel nécessaire : 2 élastiques et un poteau de badminton ( un par parcours)

Bénévole : un par banc



---

**Atelier 7: course aux cerceaux**  
**Parcourir les cerceaux avec un pied**  
**dans chaque cerceau**

Created by Paint X

Objectifs : réaliser la traversée des cerceaux le plus vite possible

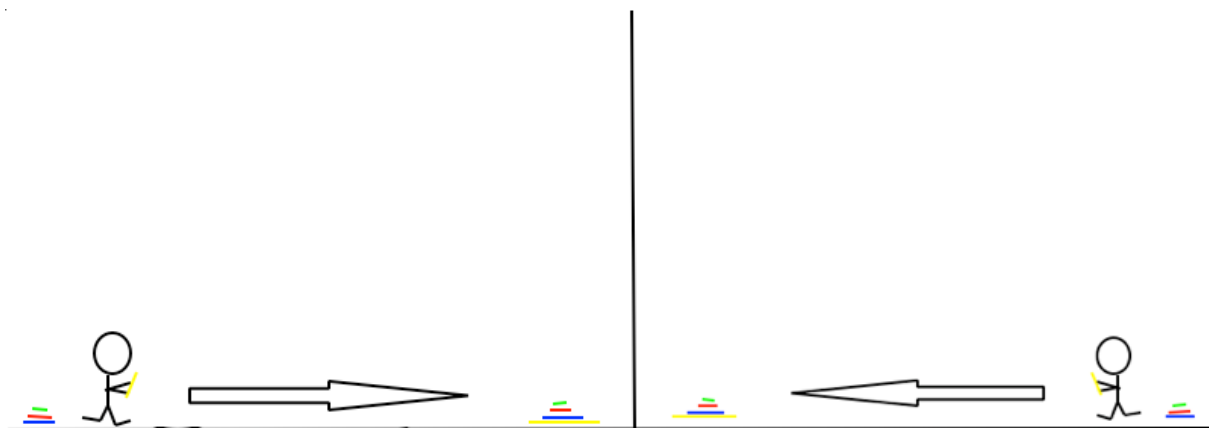
Exigences : alterner pied gauche/ pied droit au centre des cerceaux correspondants.

Paramètres : courir vite et de manière coordonnée

Réussite d'une répétition : Réaliser la traversée des cerceaux le plus vite possible, sans taper dans un cerceau, sans s'arrêter.

Matériel nécessaire : 16 cerceaux ( 8 par parcours)

Bénévole : surveillant général.



**Atelier 8: déplacement de poids**  
**déplacer la pile de poids en**  
**reconstruisant la pyramide.** (faire un A/R)

Created by Paint X

Objectifs : déplacer une pyramide de poids sur 10m A/R le plus vite possible

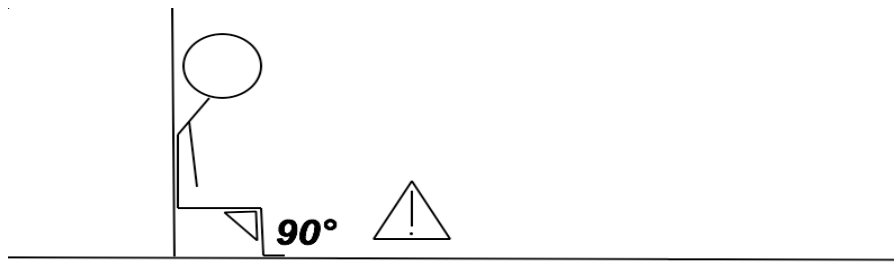
Exigences : ne pas lâcher les poids et reconstruire la pyramide dans le bon ordre.

Paramètres : déposer les poids derrière le repère au sol

Réussite d'une répétition : /

Matériel nécessaire : poids divers

Bénévole : surveillant général.



**Atelier 9: la chaise**  
**Maintenir la position 1 min**  
**Attention à l'angle fémur/tibia!**

Created by Paint X

Objectifs : réaliser la chaise pendant 1 min

Exigences : dos plaqué au mur, les bras le long du corps. 5Sec supplémentaire si le jeune place ses mains sur ses jambes.

Paramètres : 1 min sans bouger

Réussite d'une répétition : angle fémur/tibia à 90°, angle dos/fémur à 90°

Matériel nécessaire : /

Bénévole : un atelier



**Atelier 9: cross**  
**Cross de 2000 mètres dans le Parc de**  
**la Planete Tonique**

Created by Paint X

Objectifs : courir le cross de 2km

Exigences : /

Paramètres : veiller à ce que personnes ne triche

Réussite d'une répétition : /

Matériel nécessaire : rubalise + piquets

Bénévole : 6 environ

