

II.3. Aviron Indoor



Aviron Indoor

Défiche 1

Top AS N° 8 « 1 minute »

Composition d'équipe

Tous les licenciés sont autorisés à participer.

Nombre d'élève participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées.

Jeune Organisateur

Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.

Jeune Arbitre

Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.

Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille le concurrent, le motive.

Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 8

Nombre d'élève participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées.

Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



Dispositif

1 seul ergomètre Concept 2 suffit.

Nombre illimité de concurrents.

Déroulement

Chaque concurrent parcourt le maximum de distance en **1'**.

Addition des distances de tous les concurrents.

Aviron Indoor	
Défiche 2	
Top AS N° 9 Relais	
Composition d'équipe	Collèges & Lycées : 2F et 2G. LP : Open. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 9	Temps réalisé par l'équipe. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».
Illustration	 <p>Dispositif 1 seul ergomètre Concept 2 suffit.</p> <p>Déroulement Chaque équipe effectue un 2 000 m en relais (4 x 500 m).</p> <p>Règlement Cf. « Fiche Sport Aviron Indoor ».</p>

Aviron Indoor

Défiche 3

Top AS N° 10 Régularité

Composition d'équipe	Tous les licenciés sont autorisés à participer.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 10	<p>Nombre d'élèves participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées. (Total des points obtenus par tous les concurrents).</p> <p>Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».</p>
<p>Illustration</p> 	<p>Dispositif</p> <p>1 seul ergomètre Concept 2 suffit.</p> <p>Déroulement</p> <p><u>Règle du jeu</u> :</p> <p>Chaque élève rame 2 x 5' sur un ergomètre Concept 2 (temps de récupération libre).</p> <p><u>Objectif</u> :</p> <p>Être le plus régulier possible : l'écart entre les distances réalisées sur chaque série doit être le plus faible possible.</p> <p><u>Score</u> :</p> <p>En fonction du nombre de mètres d'écart, le concurrent obtient une note de 1 à 20.</p>

Barème Régularité

Barème Régularité Collèges	
Écart entre les séquences de 5'	
0 m	20 pts
1 à 2 m	19 pts
3 à 4 m	18 pts
5 à 6 m	17 pts
7 à 8 m	16 pts
9 à 10 m	15 pts
11 à 12 m	14 pts
13 à 14 m	13 pts
15 à 16 m	12 pts
17 à 18 m	11 pts
19 à 20 m	10 pts
21 à 22 m	9 pts
23 à 24 m	8 pts
25 à 26 m	7 pts
27 à 28 m	6 pts
29 à 30 m	5 pts
31 à 35 m	4 pts
36 à 40 m	3 pts
41 à 45 m	2 pts
46 à 50 m	1 pt

Barème Régularité Lycées	
Écart entre les séquences de 5'	
0 m	20 pts
1 m	19 pts
2 m	18 pts
3 m	17 pts
4 m	16 pts
5 m	15 pts
6 à 7 m	14 pts
7 à 8 m	13 pts
9 à 10 m	12 pts
11 à 12 m	11 pts
13 à 14 m	10 pts
15 à 16 m	9 pts
17 à 18 m	8 pts
19 à 20 m	7 pts
21 à 22 m	6 pts
23 à 24 m	5 pts
25 à 26 m	4 pts
27 à 28 m	3 pts
29 à 30 m	2 pts
31 à 32 m	1 pt

Aviron Indoor

Défiche 3

Top AS N° 11 Longue durée 1 h

Composition d'équipe

Collèges & Lycées : 2F et 2G.

LP : Open.

Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

Jeune Organisateur

Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.

Jeune Arbitre

Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.

Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille le concurrent, le motive.

Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 11

Total des points obtenus par tous les concurrents d'une équipe.

Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



Dispositif

1 seul ergomètre Concept 2 suffit.

Déroulement

Règle du jeu

Par équipe de **4**, ramer pendant **60'**.

Chaque équipier effectue obligatoirement des relais de 5 minutes, soit 3 passages chacun sur l'épreuve.

Objectif

Parcourir la plus grande distance possible en une heure.

Score

En fonction de la distance parcourue, l'élève obtient une note de 1 à 20.

Barème Longue durée 1h

Barème Longue durée Collèges	
Distance	Points
15 000 m et +	20 pts
14 750 m à 14 999 m	19 pts
14 500 m à 14 949 m	18 pts
14 250 m à 14 499 m	17 pts
14 000 m à 14 249 m	16 pts
13 750 m à 13 999 m	15 pts
13 500 m à 13 749 m	14 pts
13 250 m à 13 499 m	13 pts
13 000 m à 13 249 m	12 pts
12 750 m à 13 999 m	11 pts
12 500 m à 12 749 m	10 pts
12 250 m à 12 499 m	9 pts
12 000 m à 12 249 m	8 pts
11 750 m à 11 999 m	7 pts
11 500 m à 11 749 m	6 pts
11 250 m à 11 499 m	5 pts
11 000 m à 11 249 m	4 pts
10 500 m à 10 999 m	3 pts
10 001 m à 10 499 m	2 pts
10 000 m et -	1 pt

Barème Longue durée Lycées	
Distance	Points
18 000 m et +	20 pts
17 750 m à 17 999 m	19 pts
17 500 m à 17 949 m	18 pts
17 250 m à 17 499 m	17 pts
17 000 m à 17 249 m	16 pts
16 750 m à 16 999 m	15 pts
16 500 m à 16 749 m	14 pts
16 250 m à 16 499 m	13 pts
16 000 m à 16 249 m	12 pts
15 750 m à 15 999 m	11 pts
15 500 m à 15 749 m	10 pts
15 250 m à 15 499 m	9 pts
15 000 m à 15 249 m	8 pts
14 750 m à 14 999 m	7 pts
14 500 m à 14 749 m	6 pts
14 250 m à 14 499 m	5 pts
14 000 m à 14 249 m	4 pts
13 500 m à 13 999 m	3 pts
13 001 m à 13 499 m	2 pts
13 000 m et -	1 pt

Aviron Indoor

Défiche 3

Top AS N° 12 Longue durée 45'

Composition d'équipe

Collèges & Lycées : 3 concurrents dont au moins 1F et 1G.

LP : Open.

Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

Jeune Organisateur

Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.

Jeune Arbitre

Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.

Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille le concurrent, le motive.

Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 12

Total des points obtenus par tous les concurrents d'une équipe.

Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



Dispositif

1 seul ergomètre Concept 2 suffit.

Déroulement

Règle du jeu

Par équipe de **3**, ramer pendant **45'**.

Chaque équipier effectue obligatoirement des relais de 5', soit 3 passages chacun sur l'épreuve.

Objectif

Parcourir la plus grande distance possible en 45'.

Score

En fonction de la distance parcourue, l'élève obtient une note de 1 à 20.

Barème Longue durée 45'

Barème Longue durée Collèges	
Distance	Points
12 000 m et +	20 pts
11 750 m à 11 999 m	19 pts
11 500 m à 11 949 m	18 pts
11 250 m à 11 499 m	17 pts
11 000 m à 11 249 m	16 pts
10 750 m à 10 999 m	15 pts
10 500 m à 10 749 m	14 pts
10 250 m à 10 499 m	13 pts
10 000 m à 10 249 m	12 pts
9 750 m à 9 999 m	11 pts
9 500 m à 9 749 m	10 pts
9 500 m à 9 749 m	10 pts
9 250 m à 9 499 m	9 pts
9 000 m à 9 249 m	8 pts
8 750 m à 8 999 m	7 pts
8 500 m à 8 749 m	6 pts
8 250 m à 8 499 m	5 pts
8 250 m à 8 249 m	4 pts
7 500 m à 7 999 m	3 pts
7 001 m à 7 499 m	2 pts
7 500 m et -	1 pt

Barème Longue durée Lycées	
Distance	Points
14 500 m et +	20 pts
14 250 m à 14 999 m	19 pts
14 000 m à 14 249 m	18 pts
13 250 m à 13 999 m	17 pts
13 500 m à 13 749 m	16 pts
13 250 m à 13 499 m	15 pts
13 000 m à 13 249 m	14 pts
12 250 m à 12 949 m	13 pts
12 500 m à 12 749 m	12 pts
12 250 m à 12 499 m	11 pts
12 500 m à 12 249 m	10 pts
12 500 m à 12 249 m	10 pts
11 750 m à 11 499 m	9 pts
11 500 m à 11 249 m	8 pts
11 750 m à 11 499 m	7 pts
11 000 m à 11 249 m	6 pts
10 750 m à 10 499 m	5 pts
10 500 m à 10 749 m	4 pts
10 520 m à 10 499 m	3 pts
10 001 m à 10 249 m	2 pts
10 000 m et -	1 pt

Aviron Indoor

Défiche 3

Top AS N° 13 Longue durée 30'

Composition d'équipe	Collèges & Lycées : 2 concurrents 1F et 1G. LP : Open. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 13	Total des points obtenus par tous les concurrents d'une équipe. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».
Illustration	Dispositif 1 seul ergomètre Concept 2 suffit. Déroulement <u>Règle du jeu</u> Par équipe de 2 , ramer pendant 30' . Chaque équipier effectue obligatoirement des relais de 5', soit 3 passages chacun sur l'épreuve. <u>Objectif</u> Parcourir la plus grande distance possible en 30'. <u>Score</u> En fonction de la distance parcourue, l'élève obtient une note de 1 à 20.



Barème Longue durée 30'

Barème Longue durée Collèges	
Distance	Points
9 000 m et +	20 pts
8 750 m à 8 999 m	19 pts
8 500 m à 8 749 m	18 pts
8 250 m à 8 499 m	17 pts
8 000 m à 8 249 m	16 pts
7 750 m à 7 999 m	15 pts
7 500 m à 7 749 m	14 pts
7 250 m à 7 499 m	13 pts
7 000 m à 7 249 m	12 pts
6 750 m à 6 999 m	11 pts
6 500 m à 6 749 m	10 pts
6 250 m à 6 499 m	9 pts
6 000 m à 6 249 m	8 pts
5 750 m à 5 999 m	7 pts
5 500 m à 5 749 m	6 pts
5 250 m à 5 499 m	5 pts
5 000 m à 5 249 m	4 pts
4 750 m à 4 999 m	3 pts
4 500 m à 4 749 m	2 pts
7 500 m et -	1 pt

Barème Longue durée Lycées	
Distance	Points
10 750 m et +	20 pts
10 500 m à 10 749 m	19 pts
10 250 m à 10 499 m	18 pts
10 000 m à 10 249 m	17 pts
9 750 m à 9 999 m	16 pts
9 500 m à 9 749 m	15 pts
9 250 m à 9 749 m	14 pts
9 000 m à 9 249 m	13 pts
8 750 m à 8 999 m	12 pts
8 500 m à 8 749 m	11 pts
8 000 m à 8 249 m	10 pts
7 750 m à 7 999m	9 pts
7 500 m à 7 749 m	8 pts
7 250 m à 7 499 m	7 pts
7 000 m à 7 249 m	6 pts
6 750 m à 6 999 m	5 pts
6 500 m à 6 749 m	4 pts
6 250 m à 6 499 m	3 pts
6 001 m à 6 249 m	2 pts
6 000 m et -	1 pt

Aviron Indoor

Défiche 3

Top AS N° 14 Fléchettes

Composition d'équipe	Individuel.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 14	<p>Nombre d'élèves participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées. (Total des points obtenus par tous les concurrents).</p> <p>Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».</p>
Illustration	<p>Dispositif</p> <p>1 seul ergomètre Concept 2 suffit.</p> <p>Déroulement</p> <p><u>Règle du jeu</u></p> <p>Faire une partie du jeu de Fléchettes inclus dans les moniteurs PM4 et PM5 des ergomètres Concept2 :</p> <ul style="list-style-type: none">- 300 coups à donner sans s'arrêter. <p><u>Objectif</u></p> <p>Être le plus régulier possible : pour lancer chaque fléchette dans le centre de la cible et gagner un maximum de points.</p> <p><u>Score</u></p> <p>En fonction du score réalisé au jeu, l'élève obtient une note de 1 à 20.</p>



Barème Fléchettes

Barème Fléchettes Collèges	
Score	Points
13 500 à 15 000	20 pts
12 000 à 13 499	19 pts
11 500 à 11 999	18 pts
11 500 à 11 499	17 pts
11 000 à 11 499	16 pts
10 500 à 10 999	15 pts
10 000 à 10 499	14 pts
9 500 à 9 999	13 pts
9 000 à 9 499	12 pts
8 000 à 8 999	11 pts
7 500 à 7 999	10 pts
7 000 à 7 499	9 pts
6 500 à 6 999	8 pts
6 000 à 6 499	7 pts
5 500 à 5 999	6 pts
5 000 à 5 499	5 pts
4 500 à 4 999	4 pts
4 000 à 4 499	3 pts
3 500 à 3 999	2 pts
3 000 à 3 499	1 pt

Barème Fléchettes Lycées	
Score	Points
14 750 à 15 000	20 pts
14 500 à 14 749	19 pts
13 500 à 14 499	18 pts
13 000 à 13 499	17 pts
12 500 à 12 999	16 pts
12 000 à 12 499	15 pts
11 500 à 11 999	14 pts
11 000 à 11 499	13 pts
10 500 à 10 999	12 pts
10 000 à 10 499	11 pts
9 500 à 9 999	10 pts
9 000 à 9 499	9 pts
8 500 à 8 999	8 pts
8 000 à 8 499	7 pts
7 500 à 7 999	6 pts
7 000 à 7 499	5 pts
6 500 à 6 999	4 pts
6 000 à 6 499	3 pts
5 500 à 5 999	2 pts
5 000 à 5 499	1 pt

Aviron Indoor

Défiche 3

Top AS N° 15 Ramer ensemble

Composition d'équipe	Collèges & Lycées : 2F et 2G. LP : Open. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 15	Total des points obtenus par tous les concurrents d'une équipe. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



Illustration vidéo

<https://padlet.com/lgea/lescircuitsUNSSAviron>

Dispositif

4 ergomètres Concept 2 sont nécessaires.

Déroulement

Règle du jeu

Par équipe de 4, avec un chef de nage désigné, réaliser 3 séries de **5'** en respectant les consignes suivantes :

- Avec les ergomètres disposés en ligne (côte à côte ou l'un derrière l'autre).
- Avec les ergomètres disposés en étoile.
- Avec les ergomètres disposés librement et les élèves, yeux bandés.

Objectif

Ramer parfaitement ensemble sur le rythme du chef de nage. La cadence des équipiers doit être identique à celle du chef de nage.

Score

Les cadences des rameurs sont relevées sur chaque minute de chaque série et comparées avec celles du chef de nage.

À chaque coup d'écart, un point est compté.

En fonction du nombre de points, l'élève obtient une note de 1 à 20.

Barème Ramer ensemble

Barème Ramer ensemble Collèges	
Score	Points
0 à 1	20 pts
2	19 pts
3	18 pts
4	17 pts
5	16 pts
6	15 pts
7	14 pts
8	13 pts
9	12 pts
10	11 pts
11	10 pts
12	9 pts
13	8 pts
14	7 pts
15	6 pts
16	5 pts
17	4 pts
18	3 pts
19	2 pts
20 coups et +	1 pt

Barème Ramer ensemble Lycées	
Score	Points
0 à 1	20 pts
2	19 pts
3	18 pts
4	17 pts
5	16 pts
6	15 pts
7	14 pts
8	13 pts
9	12 pts
10	11 pts
11	10 pts
12	9 pts
13	8 pts
14	7 pts
15	6 pts
16	5 pts
17	4 pts
18	3 pts
19	2 pts
20 coups et +	1 pt

Aviron Indoor

Défiche 3

Top AS N° 16 Puissance

Composition d'équipe	Individuel.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 16	<p>Nombre d'élèves participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées. (Total des points obtenus par tous les concurrents).</p> <p>Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».</p>
Illustration	<p>Dispositif</p> <p>1 seul ergomètre Concept 2 suffit.</p> <p>Déroulement</p> <p><u>Règle du jeu</u></p> <p>Chaque élève rame 10 coups sur un ergomètre Concept 2 avec l'écran affichant les watts (appuyer sur UNITS).</p> <p><u>Objectif</u></p> <p>Réaliser le coup le plus puissant.</p> <p><u>Score</u></p> <p>En fonction du coup atteignant le plus grand nombre de watts, l'élève obtient une note de 1 à 20.</p>



Barème Puissance

Barème Puissance Collèges		
Score G en W	Score F En W	Points
400 W et +	330 W et +	20 pts
390 W à 399 W	320 W à 329 W	19 pts
380 W à 389 W	310 W à 319 W	18 pts
370 W à 379 W	300 W à 309 W	17 pts
360 W à 369 W	290 W à 299 W	16 pts
350 W à 359 w	280 W à 289 W	15 pts
340 W à 349 W	270 W à 279 W	14 pts
330 W à 339 W	260 W à 269 W	13 pts
320 W à 329 W	250 W à 259 W	12 pts
310 W à 319 W	240 W à 249 W	11 pts
300 W à 309 W	230 W à 239 W	10 pts
290 W à 299 W	220 W à 229 W	9 pts
280 W à 289 W	210 W à 219 W	8 pts
270 W à 279 W	200 W à 209 W	7 pts
260 W à 269 W	190 W à 199 W	6 pts
250 W à 259 W	180 W à 189 W	5 pts
240 W à 249 W	170 W à 179 W	4 pts
230 W à 239 W	160 W à 169 W	3 pts
220 W à 229 W	150 W à 159 w	2 pts
210 W à 219 W	- de 150 W	1 pt

Barème Puissance Lycées		
Score G en W	Score F En W	Points
500 W et +	400 W et +	20 pts
490 W à 499 W	390 W à 399 W	19 pts
480 W à 489 W	380 W à 389 W	18 pts
470 W à 479 W	370 W à 379 W	17 pts
460 W à 469 W	360 W à 369 W	16 pts
450 W à 469 W	350 W à 359 w	15 pts
440 W à 449 W	340 W à 349 W	14 pts
430 W à 439 W	330 W à 339 W	13 pts
420 W à 429 W	320 W à 329 W	12 pts
410 W à 419 W	310 W à 319 W	11 pts
400 W à 409 W	300 W à 309 W	10 pts
390 W à 399 W	290 W à 299 W	9 pts
380 W à 389 W	280 W à 289 W	8 pts
370 W à 379 W	270 W à 279 W	7 pts
360 W à 369 W	260 W à 269 W	6 pts
350 W à 359 w	250 W à 259 W	5 pts
340 W à 349 W	240 W à 249 W	4 pts
330 W à 339 W	230 W à 239 W	3 pts
320 W à 329 W	220 W à 229 W	2 pts
310 W à 319 W	210 W à 219 W	1 pt

Aviron Indoor *Sport Partagé*

Défiche 4

Top AS N° 17 *Sport Partagé Cognitif*

Composition d'équipe	<p>Collèges & Lycées : 2F et 2G. LP : Open. 2 élèves valides et 2 élèves en situation de handicap.</p> <p>Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.</p>
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 17	<p>Temps réalisé par l'équipe.</p> <p>Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».</p>
<p>Illustration</p> 	<p>Dispositif</p> <p>1 seul ergomètre Concept 2 suffit.</p> <p>Déroulement</p> <p>Chaque équipe effectue un 2 000 m en relais (4 x 500 m).</p>

Aviron Indoor *Sport Partagé*

Défiche 4

Top AS N° 18 *Sport Partagé Handicap physique*

Composition d'équipe	Collèges & Lycées : 1F et 1G. LP : Open. 1 élève valide et 1 élève en situation de handicap Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Relève les distances parcourues.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 18	Addition des deux temps réalisés. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



Dispositif

1 seul ergomètre Concept 2 suffit.

Déroulement

Les deux concurrents effectuent chacun un **500 m.**