



**Union Nationale  
du Sport Scolaire**

# **Règlement sportif 2022**

## **Circuit training**

**1<sup>er</sup> Octobre  
2021**

# SOMMAIRE

## A. Généralités

- ◆ Catégories d'âge et composition d'équipes
- ◆ Participation et classement
- ◆ Formules collège et lycée
- ◆ Classement par équipe

## B. Collège

- ◆ Formule
- ◆ Performance
  - Déroulement
  - Descriptifs des épreuves
    - Pompes
    - Tractions
    - Box jump
    - Burpees
- ◆ Circuits Relais
  - Déroulement
  - Circuit 1 chronométré
  - Circuit 2 temps limité

## C. Lycée et LP

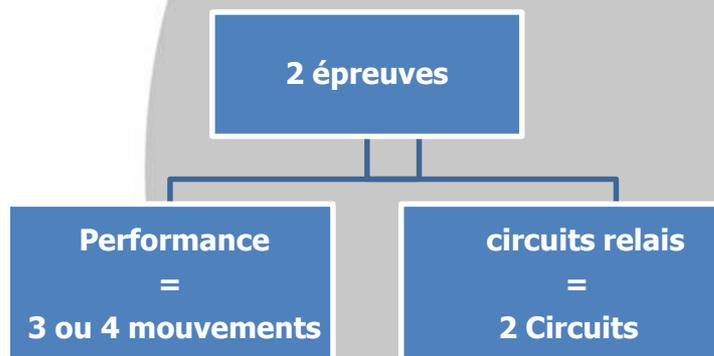
- ◆ Formule
- ◆ Performance
  - Déroulement
  - Descriptifs des épreuves
    - Développé couché
    - Squat clavicules
    - Tractions
- ◆ Circuits Relais
  - Déroulement
  - Circuit 1 chronométré
  - Circuit 2 temps limité

## D. Annexe 1 : Charges en fonction du sexe

## E. Annexe 2 : Descriptif des mouvements pour les circuits

## A - Généralités

### ÉPREUVES POUR CHAQUE ELEVE



Le Circuit training correspond à des enchaînements d'exercices d'une grande diversité, provenant de plusieurs disciplines (muscultation, haltérophilie, athlétisme, gymnastique...) mêlant travail par rapport au poids du corps et charges additionnelles en lycée, sans charges en collège, à réaliser en fonction des capacités de chacun. Par essence, les mouvements pratiqués en Circuit training sont fonctionnels, variés et toujours réalisés à haute intensité et en toute sécurité.

### CATEGORIES D'AGE ET COMPOSITION D'EQUIPES

Chaque équipe se compose de 4 compétiteurs (**dont** un jeune coach) du même établissement + 1 Jeune Officiel par équipe (non compétiteur).

**5** catégories feront l'objet d'un classement :

**Équipes collèges mixtes** (2F+2G),

**Équipes lycées mixtes** (2F+2G),

**Équipes LP Open** (2F+2G, 3-1, 1-3, 4-0 ou 0-4)

**Sport Partagé collèges** (2 élèves en situation de handicap + 2 élèves valides)

**Sport Partagé lycées et LP** (2 élèves en situation de handicap + 2 élèves valides)

EQUIPES	CATEGORIES	COMPOSITIONS DES EQUIPES	FINALITE
COLLEGE	Benjamins 3, minimes, cadets (1 cadet maxi)	2 FILLES ET 2 GARCONS	Nationale
SPORT PARTAGE	COLLEGE ET LYCEE	2 EN SITUATION DE HANDICAP ET 2 VALIDES <b>mixité possible et souhaitée</b>	Nationale
LP	Minimes 2, Cadet(te)s, Junior(e)s, Senior(e)s (1 senior maxi)	OPEN (2F+2G, 3-1, 1-3, 4-0 ou 0-4)	Nationale
LYCEES	Minimes 2, Cadet(te)s, unior(e)s, Senior(e)s (1 senior maxi)	2 FILLES + 2 GARCONS	Nationale

## PARTICIPATION & CLASSEMENT

- Le Championnat de France est ouvert à toutes les équipes d'association sportive sauf cas évoqués en annexe de la fiche sport.
- Le classement est obtenu par l'addition des points de l'équipe aux 2 épreuves (performance et circuit relais).
- Chaque athlète doit participer aux 2 épreuves (3 ou 4 mouvements de performance et deux circuits relais) ; une adaptation est possible en Sport Partagé.
- La **tenue de compétition est à présenter** à l'accueil : chaussures obligatoires, shorts et tee-shirts (coudes et genoux apparents), leggings acceptés, vêtements amples interdits.
- **Les participants d'une même équipe doivent porter le même maillot.**
- **Les accessoires sont interdits** (poignet de force, genouillère, ceinture de force, etc.)
- Un concurrent dont la tenue ne respecte pas cette disposition peut se voir refuser la participation à l'épreuve par l'organisation ou par le Jeune arbitre / juge.
- Se référer au règlement fédéral pour les logos et publicités.

<b>FORMULE COLLEGE</b>	<b><u>Performance</u></b> : 4 mouvements sont retenus <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Maximum de POMPES : genoux pour les filles et sur les pieds pour les garçons.</li><li>❖ Maximum de <b>TRACTIONS</b> aux sangles de suspension : filles à 45° (pieds sous la barre) et garçons à l'horizontale (comme les filles en lycée).</li><li>❖ BOX JUMP : maximum de répétitions en une minute.</li><li>❖ BURPEES : maximum de répétitions en une minute.</li></ul>
	<b><u>Circuits relais</u></b> : <ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Un circuit chronométré</b>, constitué de 3 mouvements au nombre imposé de répétitions et tirés au sort préalablement parmi les 8 mouvements proposés.</li><li>❖ <b>Un circuit temps limité</b> (6 min) de 4 ateliers tirés au sort préalablement sur les 10 proposés : chaque compétiteur faisant un seul atelier, tiré au sort entre les coéquipiers dans le cadre des 6min.</li></ul>

<b>FORMULE LYCEE et LP</b>	<b><u>Performance</u></b> : 3 mouvements sont retenus <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Développé-couché : maximum de répétitions en une minute avec charge <b>indiquée par le professeur accompagnateur</b> à l'accueil du Championnat.</li><li>❖ Squat clavicule : maximum de répétitions en une minute avec charge <b>indiquée par le professeur accompagnateur à l'accueil</b> du Championnat.</li><li>❖ Tractions.</li></ul>
	<b><u>Circuits relais</u></b> : <ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Un circuit chronométré</b>, constitué de 3 mouvements au nombre imposé de répétitions et tirés au sort préalablement parmi les 9 mouvements proposés.</li><li>❖ <b>Un circuit temps limité</b> (6 min) de 4 ateliers tirés au sort préalablement sur les 10 proposés : chaque compétiteur faisant un seul atelier, tiré au sort entre les coéquipiers dans le cadre des 6 min.</li></ul>

## **CLASSEMENT PAR EQUIPE**

Score performance (/600pts, voir ci-dessous les modalités) + score circuit relais 1 (/300pts)  
+ score circuit relais 2 (/300pts) = classement final (maximum 1200 pts).

**En cas d'égalité**, utiliser successivement les critères ci-après :

- 1 - Classement en performance
- 2 - Classement en circuit relais (Circuit 1 + 2)
- 3 - Temps du circuit 1

-> Si une égalité persiste, la victoire sera donnée à l'équipe dont la moyenne d'âge est la plus faible (élèves inscrits sur la feuille de composition d'équipe)

## B - Règlement COLLEGE

### Rappel formule Collège

<b>Performance</b> : 4 mouvements sont retenus	<b>Circuits relais</b>
1. Maximum de POMPES : genoux pour les filles et sur les pieds pour les garçons 2. Maximum de <b>TRACTIONS</b> aux sangles de suspension : filles à 45° (pieds sous la barre) et garçons à l'horizontale (comme les filles en lycée) 3. BOX JUMP : maximum de répétitions en une minute 4. BURPEES : maximum de répétitions en une minute	1. un circuit chronométré, constitué de 3 mouvements au nombre imposé de répétitions et tirés au sort préalablement parmi les <b>8 mouvements proposés</b> 2. un circuit temps limité (6 mn) de 4 ateliers tirés au sort préalablement sur les <b>10 proposés</b> : chaque compétiteur faisant un seul atelier, tiré au sort entre les coéquipiers dans le cadre des 6mn.
/600 pts	/600 pts (300 + 300)
/1200 pts	

### Performance : EPREUVE 1 COLLEGE

#### Principe

Le classement par équipe est déterminé par la comparaison de l'addition des répétitions pour les pompes, **tractions**, box jump et burpees obtenue par les 4 coéquipiers sur chaque mouvement puis par addition des points des 4 mouvements.

→ Le total permet de comparer les équipes et donne le classement final de l'épreuve.

COLLEGES					
Détail des points attribués par équipe par atelier		POMPES	ROWING	BOX JUMP	BURPEES
	1 <sup>er</sup>	150	150	150	150
	2 <sup>e</sup>	140	140	140	140
	3 <sup>e</sup>	130	130	130	130
	4 <sup>e</sup>	Puis de 5 en 5 4 <sup>ème</sup> :125 pts...	Puis de 5 en 5 4 <sup>ème</sup> :125 pts...	Puis de 5 en 5 4 <sup>ème</sup> :125 pts...	Puis de 5 en 5 4 <sup>ème</sup> :125 pts...

Ex : 150 pts aux pompes, 120pts **aux tractions**, 115pts en box jump et 140 en burpees = 525 pts pour l'équipe.

#### Déroulement

Les groupes d'élèves circulent selon la rotation imposée par le jury organisateur. À la fin de l'épreuve les élèves doivent ranger le matériel sur les divers ateliers.

#### Début des épreuves de performance

Le chronomètre du Jeune d'Arbitre ne démarre qu'au signal de l'élève.

A la fin de l'exercice, Le JA inscrit dans la case « Reps » le nombre de mouvements réalisés **en amplitude complète et en toute sécurité**.

Pas de temps d'arrêt entre chaque répétition, 2 secondes maxi entre chaque répétition.

Au-delà de 2 secondes, un avertissement est mis.

Autre motif d'avertissement : déplacement des pieds, modification de la prise de mains.

La troisième pénalité donnée par le Jeune arbitre mettra fin à l'exercice (non validée par un « no rep » **et/ou** par un avertissement), **sauf pour la minute en box jump et burpees**.

→ Le score correspondra au nombre de répétitions validées. Le jury adulte référent sur l'atelier se réserve le droit d'intervenir en cas de nécessité.

## Descriptif des épreuves

### a) Pompes (pushups)

Matériel : Une coupelle

Garçon



Fille



### Consignes

- Regard entre les mains
- Toucher de la poitrine une coupelle placée entre les mains
- Extension complète des bras, coudes serrés ou non (pas de changements en cours),
- Pour les filles, il est permis de poser les genoux en respectant l'alignement genoux-hanches-épaules.

### Motifs de non-validation d'une répétition OU d'avertissement

- Corps non gainé ou dos cambré, alignement pieds genoux hanches-épaules non maintenu.
- Pas d'extension complète des bras en phase haute.
- Ne vient pas toucher la coupelle en phase basse.
- Pose bassin au sol.
- Change l'écartement des mains et/ou l'orientation des coudes.

### b) Tractions

Matériel : sangles de suspension type TRX®



Les poignées seront réglées **par l'élève** préalablement au niveau du nombril

### Consignes :

- Descente contrôlée (ne pas relâcher dans la phase excentrique)
- Prise libre, épaules à la verticale des mains
- Position de départ : **Garçons** à l'horizontal - Filles à 45°, pieds sous la barre

### Motifs de non-validation d'une répétition OU d'avertissement

- Mouvements partiels : bras non tendus en bas et/ou poignets ne viennent pas toucher toute partie du corps en haut
- Descente non contrôlée et non freinée
- Jambes et buste non alignés (fermeture des hanches ou dos creux)

### **c) Box jump**

**Matériel :** Hauteur de la box

Fille : 40cm

Garçon : 60cm



#### **Consignes :**

- Saut pieds joints sans l'aide des mains.
- Tend les jambes et les hanches position haute.
- Il est permis de poser les mains lors de la descente.

#### **Motifs de non-validation d'une répétition OU d'avertissement**

- Extension incomplète des jambes et des hanches en position haute
- Poussée en arrière pour la descente.
- Buste non redressé.
- Pieds non à plat **en entier** sur le plinth.

### **d) Burpees**



#### **Consignes :**

- Départ debout, passage en planche pieds largeur du bassin (amorti par une pompe pour les garçons, bras tendus pour les filles),
- Se relever pieds joints (largeur du bassin) et finir par un saut vertical.
- Taper les mains au-dessus de la tête, pompe complète en phase basse, décolle les pieds lors du saut.
- Pompes facultatives pour les filles

#### **Motifs de non-validation d'une répétition OU d'avertissement**

- Pas la pompe complète pour les garçons
- Ne passe en position corps tendu (alignement épaules-bassin-genoux) sur les bras pour les filles,
- Pas de saut extension (mains non claquées au-dessus de la tête) à la verticale des pieds.
- Réception du saut extension non amortie par une flexion des genoux.
- Pose le bassin au sol

### Déroulement

Les élèves ne démarrent le circuit qu'au top du starter. A la fin du circuit, les chronométreurs inscrivent le temps final (circuit 1 chronométré), ou le nombre de répétitions totales (circuit 2 temps limité) sur la fiche d'équipe et le font remonter à la table du secrétariat.

→ **Seuls les exercices réalisés correctement, en amplitude complète et en toute sécurité, sont comptabilisés.**

### Description du circuit 1 : circuit chronométré

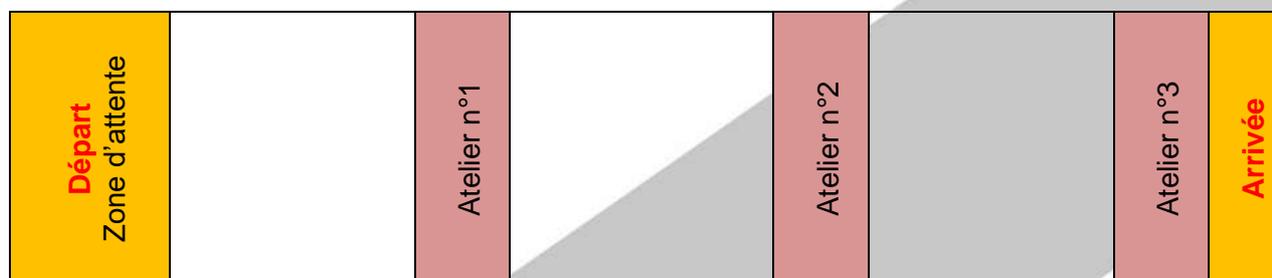
Un circuit training chronométré est constitué de 3 mouvements tirés au sort sur les 8 possibles un mois approximativement avant le championnat de France parmi les mouvements ci-après, classés dans 3 « chapeaux » suivant leurs spécificités.

Les quatre élèves devront se relayer pour effectuer le nombre total de répétitions exigées par équipe, chacun devant passer **une fois minimum obligatoirement** sur chaque atelier, il n'y a pas de maximum. Chaque compétiteur doit **valider au minimum 3 répétitions par atelier.**

**Un compétiteur qui a trois répétitions non validées (sanctionnées par « No rep » ou « avertissement ») doit passer obligatoirement le relais à un partenaire.**

Chaque équipe s'organisera pour réaliser le plus vite possible le circuit proposé en choisissant sa stratégie quant à la répartition du nombre de répétitions exigées (rôle du jeune coach).

- Le nombre de répétitions par atelier est indiqué ci-après avec le descriptif et photos.
- Au Top départ l'élève effectuant l'exercice va se placer sur la zone de l'atelier, les deux autres restent dans la zone d'attente unique (zone de départ). Pour passer le relais, l'élève rejoint ses coéquipiers en zone d'attente et tape **dans les deux mains** du suivant (selon les conditions sanitaires).
- Dès que le nombre total de répétitions a été validé par le JA, celui-ci lève le bras et le dernier compétiteur regagne la zone d'attente unique (zone de départ), passe le relais en tapant des deux mains permettant ainsi à un de ses coéquipiers de passer à l'atelier suivant. À l'atelier n°3 dès que le nombre total de répétitions a été validé par le JA le compétiteur retourne chercher ses partenaires en zone de départ en tapant dans leurs mains afin de franchir la ligne d'arrivée en équipe, chrono arrêté sur le dernier.



	CARDIO	GYM	HALTERO
<b>COLLEGE</b>	Box jump Burpees Jumping Jack Single under	MedBall STO Wall Ball	Air squat MedBall swing

Le classement est déterminé par le temps réalisé par l'équipe. Le Nombre de points est attribué selon le tableau ci-dessous.

<b>1<sup>er</sup></b>	300 pts
<b>2<sup>nd</sup></b>	290 pts
<b>3<sup>ème</sup></b>	280 pts
<b>A partir du 4<sup>ème</sup></b>	De 5 en 5 : 4 <sup>ème</sup> 275 points ...

→ Le nombre exact de répétitions par exercice sera fixé à l'issue du tirage au sort des ateliers.

### Description du circuit 2 : circuit en temps limité (6min)

Un circuit où les 4 élèves doivent réaliser un maximum de répétitions dans le temps imparti de 6 minutes. **Le circuit est constitué de 4 mouvements sans matériel et tirés au sort la veille du début de la compétition, pendant la réunion technique.**

**10 mouvements:** Burpees, Jumping Jacks, Pompes, Lunge Jumps, Mountain climbers, Squat Jumps, Tap Planks, Tuck Jumps, Ups & Down Planks et V-ups.

Au déclenchement du chronomètre, **chaque compétiteur tire son atelier au sort parmi les 4 sélectionnés la veille.** Les quatre élèves se relaient dans une zone unique, et n'ont droit qu'à un seul passage sur leur atelier.

Chaque équipe s'organisera pour réaliser le plus grand nombre de répétitions possibles sur le circuit tiré au sort. L'équipe organise sa stratégie quant à la gestion du temps et des relais (un seul passage par élève) pour réaliser le plus grand nombre de répétitions valides possibles (rôle du jeune coach).

Le nombre de répétitions réalisé par l'équipe déterminera le classement. Les points seront attribués selon le tableau ci-dessous.

<b>1<sup>er</sup></b>	300 pts
<b>2<sup>nd</sup></b>	290 pts
<b>A partir du 4<sup>ème</sup></b>	De 5 en 5 : 4 <sup>ème</sup> 275 points ...

Tirage au sort de chaque élève parmi les 4 ateliers	<h2 style="margin: 0;">ZONE DE PERFORMANCE</h2>
 <b>ZONE DE RELAIS</b>	

## C - Règlement LYCEE et LP

### Rappel formule Lycée et LP

<b>Performance</b> : 3 mouvements sont retenus	<b>Circuits relais</b>
1. Développé-couché : maximum de répétitions en une minute avec charge <b>indiquée par le professeur accompagnateur</b> à l'accueil du Championnat. 2. <b>Squat clavicales</b> : maximum de répétitions en une minute avec charge <b>indiquée par le professeur accompagnateur à l'accueil</b> du Championnat. 3. Tractions	1. Un circuit chronométré, constitué de 3 mouvements au nombre imposé de répétitions et tirés au sort préalablement parmi les 9 mouvements proposés. 2. Un circuit temps limité (6 mn) de 4 ateliers tirés au sort préalablement sur les 10 proposés : chaque compétiteur faisant un seul atelier, tiré au sort entre les coéquipiers dans le cadre des 6mn.
/600 pts	/600 pts (300 + 300)
/1200 pts	

### EPREUVE 1 : Performance LYCEE

#### Principe

Le classement par équipe est déterminé par la comparaison de l'addition des points sur chacun des ateliers. Les points du développé couché ou du squat se font par rapport au classement de la somme des tonnages des 4 compétiteurs (**nombre de répétitions x charge choisie à l'accueil**) et ceux des tractions par rapport au classement de la somme des répétitions des 4 coéquipiers.

→ Ce total permet de comparer les équipes et donne le classement final de l'épreuve.

*Ex : 190 pts au DC, 180pts en squat et 200 en tractions = 570 pts pour l'équipe.*

LYCEES et LP				
Détail des points attribués par équipe par atelier		DEV COUCHE	SQUATS	TRACTIONS
	1 <sup>er</sup>	200	200	200
	2 <sup>e</sup>	190	190	190
	3 <sup>e</sup>	180	180	180
	4 <sup>e</sup>	Puis de 5 en 5 4 <sup>ème</sup> :175 pts...	Puis de 5 en 5 4 <sup>ème</sup> :175 pts...	Puis de 5 en 5 4 <sup>ème</sup> :175 pts...

#### Déroulement

Les groupes d'élèves circulent selon la rotation imposée par le jury organisateur. À la fin de l'épreuve les élèves doivent ranger le matériel sur les divers ateliers.

#### Début des épreuves de performance

Le chronomètre du Jeune d'Arbitre ne démarre qu'au signal de l'élève.

A la fin de l'exercice, Le JA inscrit dans la case « Reps » le nombre de mouvements réalisés **en amplitude complète et en toute sécurité**.

Pas de temps d'arrêt entre chaque répétition, 2 secondes maxi entre chaque répétition.

Au-delà de 2 secondes, un avertissement est mis.

Autre motif d'avertissement : déplacement des pieds, modification de la prise de mains.

La troisième pénalité donnée par le Jeune arbitre mettra fin à l'exercice (non validée par un « no rep » **et/ou** par un avertissement).

→ Le score correspondra au nombre de répétitions validées. Le jury adulte référent sur l'atelier se réserve le droit d'intervenir en cas de nécessité.

## Descriptif des épreuves

### a) Développé couché

Matériel : un banc, une barre libre, des supports repose-barre, deux bagues de serrage



#### Consignes

- Garder le bas du dos collé au siège et relever les jambes à 90° ou poser les pieds à hauteur du corps (sur banc ou steps)
- Amplitude complète du mouvement
- Descente contrôlée

#### Motifs de non-validation d'une répétition OU d'avertissement

- Décoller les fesses, les omoplates ou la tête du siège.
- Mouvements partiels : la barre ne touche pas la poitrine en bas ou bras non tendus en haut
- Descente non contrôlée et non freinée (choc au niveau du thorax)
- Barre non maintenue à l'horizontale
- Modification de la position de départ (pieds jambes, mains)

### b) Squat clavicales

Matériel : une barre libre, des supports repose-barre, deux bagues de serrage



#### Consignes

- Garder le dos fixé et ne pas arrondir
- Amplitude complète du mouvement : face antérieure des cuisses au niveau de l'horizontale au minimum en bas et jambes tendues en haut
- Descente contrôlée
- Les genoux restent dans l'axe des pieds et ne doivent pas se déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur
- Placements des pieds : légèrement plus large que le bassin.
- Garder les pieds à plat

## **Motifs de non validation d'une répétition OU d'avertissement**

- Arrondir le dos.
- Mouvements partiels : face antérieure des cuisses au-dessus de l'horizontale en bas et jambes non tendues en haut
- Descente non contrôlée et non freinée
- Déplacements des pieds, décoller les talons et/ou genoux ne restent pas dans l'axe
- Pieds joints ou pieds en position trop écartés type « sumo »
- La barre ne reste pas sur les clavicules.

### **c) Tractions**

**Matériel** : une barre fixe, tapis de protection, chaise ou step, sangles de suspension type TRX®

**Mouvement spécifique garçon :**  
**spécifique fille :**

**Mouvement**



### **Consignes**

- Descente contrôlée (ne pas relâcher dans la phase excentrique)
- Prise en supination (garçons), mains écartées au maximum de la largeur des épaules

## **Motifs de non validation d'une répétition OU d'avertissement**

- Balancer du corps et/ou groupé des genoux,
- Mains en pronation ou écartement supérieur aux épaules
- Mouvements partiels : bras non tendus en bas (oreilles non cachées par les bras) et menton ne passe pas au-dessus de la barre en haut
- Descente non contrôlée et non freinée

**Mouvement spécifique aux filles** : tirage aux sangles de suspension

Les poignées seront réglées **par l'élève** préalablement au niveau du nombril

### **Consignes :**

- Descente contrôlée (ne pas relâcher dans la phase excentrique)
- Prise libre, épaules à la verticale des mains

## **Motifs de non-validation d'une répétition OU d'avertissement**

- Mouvements partiels : bras non tendus en bas et/ou poignets ne viennent pas toucher toute partie du corps en haut
- Descente non contrôlée et non freinée
- Jambes et buste non alignés (fermeture des hanches ou dos creux)

## Déroulement

Les élèves ne démarrent le circuit qu'au top du starter. A la fin du circuit, les chronométreurs inscrivent le temps final (circuit 1 chronométré), ou le nombre de répétitions totales (circuit 2 temps limité) sur la fiche d'équipe et le font remonter à la table du secrétariat.

→ **Seuls les exercices réalisés correctement, en amplitude complète et en toute sécurité, sont comptabilisés.**

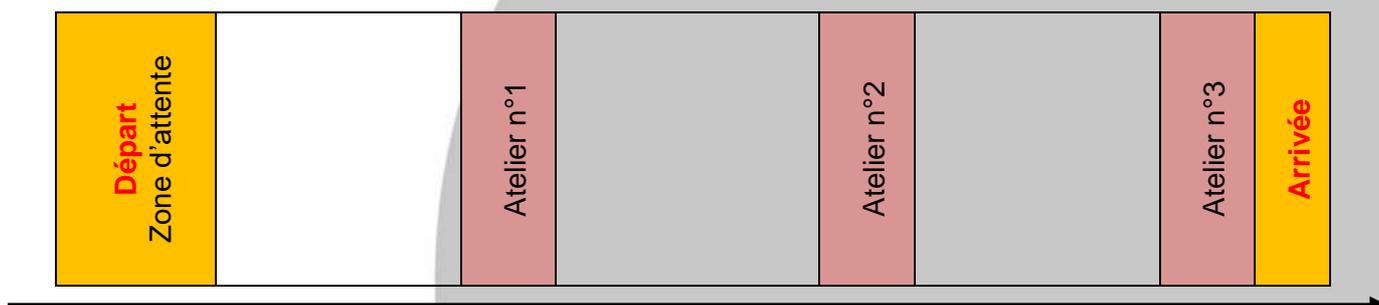
## Description du circuit 1 : circuit chronométré

Un circuit training chronométré est constitué de 3 mouvements tirés au sort sur les 9 possibles un mois avant le championnat de France parmi les mouvements ci-après, classés dans 3 « chapeaux » suivant leurs spécificités.

Les trois ou quatre élèves devront se relayer pour effectuer le nombre total de répétitions exigé par équipe, chacun devant passer une fois minimum obligatoirement sur chaque atelier, il n'y a pas de maximum. Chaque compétiteur doit **valider au minimum 3 répétitions par atelier. Un compétiteur qui a trois répétitions non validées (sanctionnées par « No rep » ou « avertissement ») doit passer obligatoirement le relais à un partenaire et devra éventuellement revenir pour valider les 3 répétitions validées obligatoires.**

Chaque équipe s'organisera pour réaliser le plus vite possible le circuit proposé en choisissant sa stratégie quant à la répartition du nombre de répétitions exigées (rôle du jeune coach).

- Le nombre de répétitions par atelier est indiqué ci-après avec le descriptif et photos.
- Au Top départ l'élève effectuant l'exercice va se placer sur la zone de l'atelier, les deux autres restent dans la zone d'attente unique (zone de départ). Pour passer le relais, l'élève rejoint ses coéquipiers en zone d'attente et tape **dans les deux mains** du suivant (selon les conditions sanitaires).
- Dès que le nombre total de répétitions a été validé par le JA, celui-ci lève le bras et le dernier compétiteur regagne la zone d'attente unique (zone de départ), passe le relais en tapant des deux mains permettant ainsi à un de ses coéquipiers de passer à l'atelier suivant. À l'atelier n°3 dès que le nombre total de répétitions a été validé par le JA le compétiteur retourne chercher ses partenaires dans la zone de départ en tapant dans leurs mains afin de franchir la ligne d'arrivée en équipe, chrono arrêté sur le dernier.



	<b>CARDIO</b>	<b>GYM</b>	<b>HALTERO</b>
<b>LYCEE / LP</b>	Box jump Burpees Single under	Push up Toes to bar Wall Ball	KB-swing Thruster Tire flip

Le classement est déterminé par le temps réalisé par l'équipe. Le Nombre de points est attribué selon le tableau ci-dessous.

<b>1<sup>er</sup></b>	300 pts
<b>2<sup>nd</sup></b>	290 pts
<b>3<sup>ème</sup></b>	280 pts
<b>A partir du 4<sup>ème</sup></b>	Puis de 5 en 5 : 4 <sup>ème</sup> 275 points ...

### **Description du circuit 2 : circuit en temps limité (6min)**

Un circuit où les 4 élèves doivent réaliser un maximum de répétitions dans le temps imparti de 6 minutes. Le circuit est constitué de 4 mouvements tirés au sort la veille du début de la compétition, pendant la réunion technique.

10 mouvements possibles : Burpees, Jumping Jacks, Pompes, Lunge Jumps, Mountain climbers, Squat Jumps, Tap Planks, Tuck Jumps, Ups & Down Planks et V-ups.

- Au déclenchement du chronomètre, **chaque compétiteur tire son atelier au sort parmi les 4 sélectionnés la veille**. Les quatre élèves se relaient dans une zone unique, et n'ont droit qu'à un seul passage sur leur atelier.

- Chaque équipe s'organisera pour réaliser le plus grand nombre de répétitions possibles sur le circuit tiré au sort. L'équipe organise sa stratégie quant à la gestion du temps et des relais (un seul passage par élève) pour réaliser le plus grand nombre de répétitions valides possibles (rôle du jeune coach).

Le nombre de répétitions réalisé par l'équipe déterminera le classement. Les points seront attribués selon le tableau ci-dessous.

<b>1<sup>er</sup></b>	300 pts
<b>2<sup>nd</sup></b>	290 pts
<b>3<sup>ème</sup></b>	280 pts
<b>A partir du 4<sup>ème</sup></b>	Puis de 5 en 5 : 4 <sup>ème</sup> 275 points ...

Tirage au sort de chaque élève parmi les 4 ateliers



**ZONE  
DE RELAIS**

**ZONE DE PERFORMANCE**

**D – Annexe 1 – Charges en fonction du sexe et du type d'établissement****CHARGES EN FONCTION DU SEXE****GARCONS**

<b>Thrusters</b>	25kg	
<b>Box Jump</b>	60 cm	
<b>KB</b>	16kg	
<b>Medball STO et swing</b>	Lycée : 7kg	Collège : 5 Kg
<b>Wall Ball</b>	Lycée : 7kg à 2m80	Collège : 5kg à 2m80
<b>Tire Lift</b>	50 kg	

**FILLES**

<b>Thrusters</b>	15kg	
<b>Box Jump</b>	40 cm	
<b>KB</b>	12kg	
<b>Medball STO et swing</b>	Lycée : 5kg	Collège : 4Kg
<b>Wall Ball</b>	Lycée : 5kg à 2m40	Collège : 3kg à 2m40
<b>Tire Lift</b>	30 kg	

## E – Annexe 2 - Descriptif des mouvements

### Descriptif des épreuves circuit 1 (nombre de répétitions/équipe)

Le nombre exact de répétitions par exercice sera fixé à l'issue du tirage au sort des ateliers.

#### MedBall swing (30 à 50 reps) :



#### Burpees (30 à 50 reps):



#### Burpees : Mouvement spécifique fille



#### Box Jump (50 à 70 reps):



#### Jumping Jack (100 à 200 reps) :



**Kettlebell Swing (30 à 50 reps):**



**Medball STO (50 à 70 reps):**



**Pushups (80 à 120 reps):**



**Pompe: Mouvement spécifique fille**



**Single unders (200 à 300 reps):**



**Air squat (120 à 150 reps):**



**Tire flip (20 à 30 reps):**



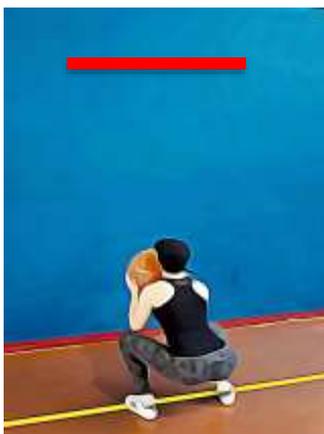
**Toes to bar (30 à 40 reps):**



## Thrusters (30 à 50 reps)



## Wall ball (40 à 60 reps)



## Descriptif des épreuves circuit 2 temps limité

Mouvements Identiques au circuit 1 :  
**Burpees/ Jumping jacks/ Pompes**

### Spécifiques au circuit 2 :

#### **Lunge jumps (fentes sautées alternées)**



#### **Mountain climbers (montée de genoux en planche)**



#### **Squat jumps (squats sautés)**



#### **Tap Planks (toucher alternativement avec les mains les épaules)**



## Tuck jumps (sauts groupés)



## Ups & Down Planks (pompes ascenseur)



## V-ups (fermetures jambes-tronc)



	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT	Motifs de non-validation sanctionnés par un « No rep » ou un « Avertissement ».
<b>Box Jump</b>	Saut pieds joints sans l'aide des mains, tendre les jambes et les hanches position haute. Il est permis de poser les mains lors de la descente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extension incomplète des jambes et des hanches en position haute</li> <li>- Poussée en arrière pour la descente.</li> <li>- Buste non redressé.</li> <li>- Pieds non à plat <b>en entier</b> sur le plinth.</li> </ul>
<b>Burpees</b>	Départ debout, passage en planche pieds largeur du bassin (amorti par une pompe pour les garçons, bras tendus pour les filles), se relever pieds joints (largeur du bassin) et finir par un saut vertical. Taper les mains au-dessus de la tête, pompe complète en phase basse, décolle les pieds lors du saut. Pompes facultatives pour les filles	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réception du saut extension non amortie par une flexion des genoux.</li> <li>- N'effectue pas la pompe complète pour les garçons</li> <li>- Ne passe en position corps tendu (alignement épaules-bassin-genoux) sur les bras pour les filles,</li> <li>- Pas de saut extension (mains non claquées au-dessus de la tête) à la verticale des pieds.</li> <li>- Pose le bassin au sol</li> </ul>
<b>Jumping Jack</b>	Debout, effectuer des ouvertures-fermetures des jambes (adduction-abduction) en claquant les mains, avec les bras au-dessus de la tête, sur les cuisses en phase basse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras ne sont pas au-dessus de la tête en position haute.</li> <li>- Les mains ne se touchent pas en position haute et ne touchent pas les cuisses en position basse.</li> </ul>
<b>Kettlebell swing / MB swing</b>	Amener la cloche/MB au-dessus de la tête, bras tendus en un seul temps, dans un mouvement de balancier. Cloche/MB emmené(e) du bas sous les hanches vers le haut jusqu'à extension complète des jambes. Les oreilles s'effacent derrière les biceps. Conserver le dos fixé. Flexion-extension des jambes, genoux dans l'axe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos rond.</li> <li>- Déplacements des pieds.</li> <li>- Les genoux ne restent pas dans l'axe des pieds et se déplacent vers l'intérieur ou l'extérieur.</li> <li>- Pas d'extension complète des jambes et des hanches (phase haute).</li> <li>- Pas d'extension complète des bras au-dessus de la tête (oreilles derrière biceps)</li> </ul>
<b>MedBall STO</b>	Venir développer le MB au-dessus de la tête, bras tendus, puis revenir en position initiale avec le MB entre les clavicles et le menton. Extension complète des bras au-dessus de la tête. Les oreilles s'effacent derrière les biceps.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements partiels.</li> <li>- Descente non contrôlée.</li> <li>- Pas d'extension complète des bras au-dessus de la tête (oreilles derrière biceps).</li> </ul>
<b>Pushups</b>	<b>Regard entre les mains</b> Toucher de la poitrine une coupelle placée entre les mains, extension complète des bras, coudes serrés ou non (pas de changements en cours), pour les filles il est permis de poser les genoux en respectant l'alignement genoux-hanches-épaules.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps non gainé ou dos cambré, alignement pieds genoux hanches-épaules non maintenu.</li> <li>- Pas d'extension complète des bras en phase haute.</li> <li>- Ne vient pas toucher la coupelle en phase basse.</li> <li>- Change l'écartement des mains et/ou l'orientation des coudes.</li> <li>- Pose le bassin au sol</li> </ul>
<b>Single Unders</b>	Effectuer des petits sauts pieds joints pour faire passer la corde sous les pieds.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être souple sur les appuis (genoux flex).</li> <li>- Pieds non joints.</li> <li>- La corde ne passe pas et vient se prendre dans les chevilles.</li> </ul>
<b>Air squat</b>	Descendre la face antérieure des cuisses jusqu'à l'horizontale et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des genoux. Garder le dos fixé. Les genoux restent dans l'axe des pieds et ne doivent pas se déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les genoux ne restent pas dans l'axe des pieds et se déplacent vers l'intérieur ou l'extérieur.</li> <li>- Arrondir le dos.</li> <li>- Mouvements partiels, descente non contrôlée.</li> <li>- Déplacements des pieds.</li> </ul>
<b>Thrusters</b>	Pieds légèrement plus écartés que la largeur du bassin, barre au niveau des clavicles, descendre la face antérieure des cuisses <b>jusqu'à l'horizontale</b> et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des genoux, des hanches et des bras au-dessus de la tête. Garder le dos fixé, les genoux restent dans l'axe des pieds et ne doivent pas se déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur. Les oreilles s'effacent derrière les biceps.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les genoux ne restent pas dans l'axe des pieds et se déplacent vers l'intérieur ou l'extérieur.</li> <li>- Dos qui s'arrondit.</li> <li>- Mouvements partiels, descente non contrôlée.</li> <li>- Déplacements des pieds.</li> <li>- Pas d'extension complète des bras au-dessus de la tête (oreilles derrière biceps)</li> <li>- Pas d'extension complète des genoux et des hanches.</li> </ul>
<b>Tire flip</b>	Garder le dos bien fixé lors du soulevé de terre sans arrondir. <b>Le pneu est immobile et à plat au sol avant chaque répétition.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos qui s'arrondit lors du soulevé de terre.</li> <li>- N'attend pas l'immobilité du pneu avant de passer à la répétition suivante.</li> </ul>
<b>Toes to bar</b>	Partir d'une position corps tendu vertical, et toucher la barre avec les chevilles ou pieds (phase haute) ou amener les genoux au-dessus des hanches pour les filles. Ne pas cambrer ou balancer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambre le dos.</li> <li>- Se balance.</li> <li>- Ne touche pas la barre avec les pieds.</li> <li>- Ne revient pas corps tendu en phase basse.</li> <li>- Pour les filles : ne monte pas les genoux au-dessus des hanches.</li> </ul>
<b>Wall ball</b>	Proche du mur, les pieds ne décollent pas du sol, MB au niveau du visage, garder les avant-bras à la verticale, coudes serrés, medecine ball envoyé au-delà d'une ligne haute. <b>Seuls les talons</b> peuvent se décoller du sol. Amortir à chaque réception du medecine ball en squat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le medecine ball ne passe pas au-dessus de la ligne et ne touche pas le mur.</li> <li>- Ne descend pas en squat à chaque répétition.</li> <li>- Les pieds décollent entièrement du sol.</li> </ul>

<b>Lunge jumps</b>	Fentes avant alternées (droite/gauche) sautées. Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit réalisez une flexion de jambe jusqu'à obtenir un angle de 90° au niveau du genou avant, le talon est à l'aplomb du genou (celui-ci ne doit surtout pas dépasser la pointe de pied), la jambe arrière est fléchie. Impulsion entre chaque mouvement. Contrôler la descente, conserver l'alignement bassin- épaules tout au long de l'exercice et ne pas s'écraser vers l'avant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements partiels, ou non alternés.</li> <li>- Écrasement vers l'avant du genou (le genou dépasse la pointe du pied)</li> <li>- Descente non contrôlée.</li> <li>- Dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin)</li> <li>- Absence de saut entre chaque changement de pied.</li> <li>- Flexion du genou avant n'atteignant pas 90°</li> </ul>
<b>Mountain climbers</b>	Planche au sol couplée à des montées alternées de genoux. Position de pompe bras tendus largeur d'épaules- jambes tendues (alignement épaules – bassin – genoux) ramener alternativement le genou vers la poitrine, au-dessus du nombril. L'alignement épaules – bassin – genoux est obligatoirement respecté tout au long de l'exercice.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements partiels, ou non alternés.</li> <li>- Le genou ne monte pas au-dessus du nombril.</li> <li>- Dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin- genoux)</li> <li>- Fermeture des hanches (absence d'alignement épaules – bassin- genoux).</li> <li>- Ne revient pas en position de planche.</li> </ul>
<b>Squat jumps</b>	Descendre la face antérieure des cuisses jusqu'à l'horizontale et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des genoux, et finir le mouvement par un saut. Garder le dos fixé. Les genoux restent dans l'axe des pieds et ne doivent pas se déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les genoux ne restent pas dans l'axe des pieds et se déplacent vers l'intérieur ou l'extérieur.</li> <li>- Arrondir le dos.</li> <li>- Mouvements partiels, descente non contrôlée.</li> <li>- Déplacements des pieds.</li> <li>- Absence de saut (d'impulsion) en phase haute.</li> </ul>
<b>Tap planks</b>	Planche au sol, sur un mouvement alternés droite – gauche, la main vient au contact de l'épaule. Position de pompe bras tendus - jambes tendues (alignement épaules – bassin – genoux) ramener alternativement la main sur l'épaule opposée. L'alignement épaules – bassin – genoux est obligatoirement respecté tout au long de l'exercice.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements partiels, ou non alternés.</li> <li>- La main ne touche pas l'épaule opposée.</li> <li>- Dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin- genoux)</li> <li>- Fermeture des hanches (absence d'alignement épaules – bassin- genoux).</li> <li>- Ne revient pas en position de planche bras tendus.</li> </ul>
<b>Tuck jumps</b>	Debout avec les genoux légèrement pliés. S'accroupir en quart de squat puis sauter en ramenant les genoux jusqu'à la poitrine. La réception est amortie une flexion des genoux.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les genoux ne remontent pas au-dessus des hanches.</li> <li>- Mouvements partiels.</li> <li>- Réception non amortie.</li> </ul>
<b>Up&amp;down Planks</b>	Planche au sol, sur un mouvement alterné droite – gauche, Position de pompe bras tendus largeur d'épaules, jambes tendues (alignement épaules – bassin – genoux), venir poser un coude au sol puis l'autre, et revenir en position bras tendus. L'alignement épaules – bassin – genoux est obligatoirement respecté tout au long de l'exercice.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements partiels, ou non alternés.</li> <li>- Les coudes ne viennent pas au contact du sol.</li> <li>- Bras non tendus en phase haute.</li> <li>- Dos arrondi (absence d'alignement épaules – bassin- genoux)</li> <li>- Ne reste pas en position de planche (alignement épaules – bassin – genoux), fermeture des hanches.</li> </ul>
<b>V-ups</b>	Allongé sur le dos, jambes tendues et jointes, bras tendus et joints derrière la tête. Levez simultanément les jambes, les bras et le torse (fermeture jambes- tronc) pour aller toucher les pieds à l'avant avec les mains puis revenir en position allongée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements partiels.</li> <li>- Les 2 mains ne touchent pas l'avant des pieds.</li> <li>- Ne revient pas en position allongée jambes tendues et jointes, bras tendus et joints derrière la tête.</li> </ul>