



Union Nationale
du Sport Scolaire

RÈGLEMENT

23 | 24

CIRCUIT TRAINING

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
 - Push Up
 - Rowing TRX
 - Box jump
- ◆ Circuits Relais
 - Déroulement
 - Circuit 6 minutes
 - Circuit chrono

C. Lycée et LP

- ◆ Formule
- ◆ Performance
 - Déroulement
 - Descriptifs des épreuves
 - Développé couché
 - Squat clavicules
 - Pull up&rowing TRX
- ◆ Circuits Relais
 - Déroulement
 - Circuit 6 minutes
 - Circuit chrono

D. Annexe 1 : Charges en fonction du sexe

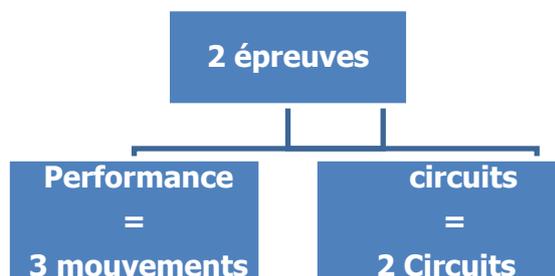
E. Annexe 2 : Répétitions des mouvements du circuit chrono

F. Annexe 3 : Standards de mouvements

G. Annexe 4 : Vidéos de démonstration

A - Généralités

EPREUVES 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, 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'ÂGE 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 :

Equipes collèges mixtes (2F+2G),

Equipes lycées mixtes (2F+2G),

Equipes 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	Minimes, cadets (1 cadet maxi)	2 FILLES ET 2 GARCONS	Nationale
SPORT PARTAGE	COLLEGE ET LYCEE	2 EN SITUATION DE HANDICAP ET 2 VALIDES (mixité possible et souhaitée)	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 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 qui doit être celui de l'AS ;**
- **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. La mention de la marque CrossFit ® est interdite.**

FORMULE COLLEGE	<p><u>Performance</u> : 3 mouvements sont retenus</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Maximum de PUSH UP en 1 minute❖ Maximum de ROWING TRX en 1 minute❖ Maximum de BOX JUMP en 1 minute <p><u>Circuits relais</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Un circuit 6 minutes de 4 ateliers tirés au sort préalablement sur les 8 proposés : chaque compétiteur faisant un seul atelier pendant 1m30 choisi par le jeune coach parmi les 4 ateliers tirés au sort.❖ Un circuit chrono, constitué de 3 mouvements au nombre imposé de répétitions et tirés au sort préalablement parmi les 8 mouvements proposés.
----------------------------	--

FORMULE LYCEE et LP	<p><u>Performance</u> : 3 mouvements sont retenus</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Développé-couché : maximum de répétitions en une minute avec charge indiquée par le jeune coach à l'accueil du Championnat.❖ Squat clavicule : maximum de répétitions en une minute avec charge indiquée par le jeune coach à l'accueil du Championnat.❖ PULL UP&ROWING TRX: maximum de répétitions en 1 minute. <p><u>Circuits relais</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Un circuit 6 minutes de 4 ateliers tirés au sort préalablement sur les 8 proposés : chaque compétiteur faisant un seul atelier pendant 1m30 choisi par le jeune coach parmi les 4 ateliers tirés au sort.❖ Un circuit chrono, constitué de 3 mouvements au nombre imposé de répétitions et tirés au sort préalablement parmi les 10 mouvements proposés.
--------------------------------	---

CLASSEMENT PAR EQUIPE

EN COLLEGE

Score performance (/600pts, voir ci-dessous les modalités) + score circuit relais 1 (/600pts)
+ score circuit relais 2 (/600pts) = classement final (maximum 1800 pts).

EN LYCEE

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 temps limité et Circuit en relais chronométré)
- 3 Temps du circuit en relais chronométré

-> 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

<u>Performance</u> : 3 mouvements sont retenus	<u>Circuits relais</u>
1. Maximum de PUSH UP en 1 minute 2. Maximum de ROWING TRX en 1 minute 3. Maximum de BOX JUMP en 1 minute	1. Un circuit 6 minutes de 4 ateliers tirés au sort préalablement sur les 8 proposés : chaque compétiteur faisant un seul atelier pendant 1m30 choisi par le jeune coach parmi les 4 ateliers tirés au sort. 2. Un circuit chrono , constitué de 3 mouvements au nombre imposé de répétitions et tirés au sort préalablement parmi les 8 mouvements proposés.
/600 pts	/1200 pts (600 + 600)
/1800 pts	

Performance : EPREUVE 1 COLLEGE

Principe

Le classement par équipe est déterminé par la comparaison de l'addition des répétitions pour les pompes, tirage sangle et box jump obtenue par les 4 coéquipiers sur chaque mouvement puis par addition des points des 3 mouvements.

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

COLLEGE				
Détail des points attribués par équipe par atelier		PUSH UP	TIRAGE SANGLE	BOX JUMP
	1 ^{er}	200	200	200
	2 ^e	195	195	195
	3 ^e	190	190	190
	4 ^e	4^{ème} :185 pts... Et ainsi de suite de 5 en 5	4^{ème} :185 pts... Et ainsi de suite de 5 en 5	4^{ème} :185 pts... Et ainsi de suite de 5 en 5

Ex : 200 pts au pompe, 180pts au tirage sangle, 175pts en box jump = 555 pts pour l'équipe.

Déroulement

Les groupes d'élèves circulent selon la rotation imposée par le jury organisateur.

Début des épreuves de performance

L'athlète démarre au signal du Jeune Arbitre.

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.**

→ 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.

Circuits Relais : EPREUVE 2 COLLEGE

Déroulement

Les élèves ne démarrent le circuit qu'au top du starter. A la fin du circuit, les chronométreurs inscrivent le nombre de répétitions totales (circuit 6 minutes) ou le temps final (circuit chrono) sur la fiche d'équipe et le font remonter à la table du secrétariat.

Description du circuit 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 en présence uniquement des jeunes coachs.**

Lors de la réunion technique, le jeune coach attribue un mouvement à chaque athlète de son équipe.

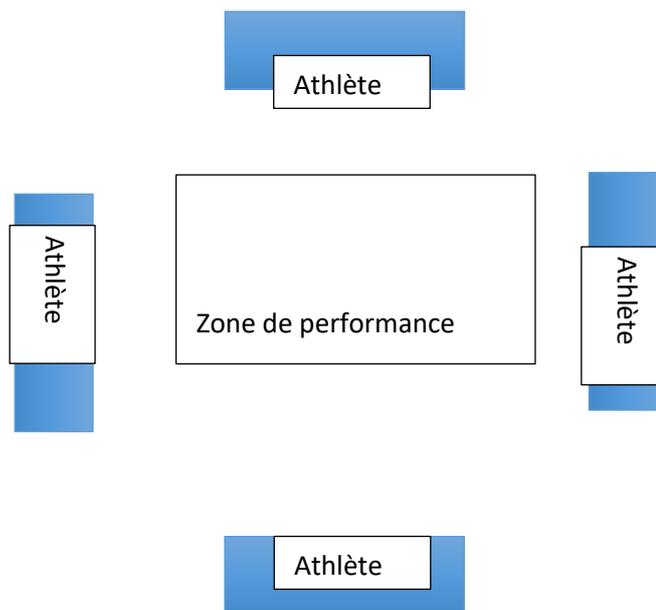
8 mouvements : Burpees, Jumping Jacks, knee to jump, Lunge Jumps, Mountain climbers, Squat Jumps, Tuck Jumps, Ups & Down Planks.

Au déclenchement du chronomètre, les quatre athlètes se relaient dans une zone unique pour une durée d'1 minute 30, et n'ont droit qu'à un seul passage sur leur atelier. Le relais se fait lorsque que l'athlète est à nouveau assis sur son tapis.

Chaque équipe doit réaliser le plus grand nombre de répétitions valides possibles sur le circuit.

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

1^{er}	600 pts
2nd	585 pts
3^{ème}	570 pts
4^{ème}	555 pts
Ensuite	Et ainsi de suite de 15 en 15



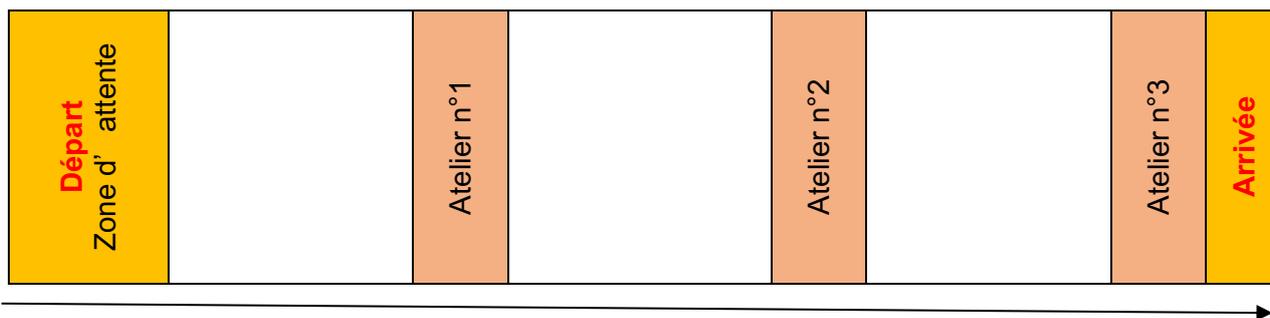
Description du circuit chrono

Le circuit chronométré est constitué de 3 mouvements tirés au sort sur les 8 possibles un mois approximativement avant le championnat de France (date dans la fiche sport) 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 **tenter au minimum 5 répétitions par atelier**.

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 à valider est indiqué en annexe.
- Au Top départ, l'élève effectuant l'exercice va se placer sur la zone de l'atelier, les trois 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.
- 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 les deux mains d'un partenaire permettant ainsi celui-ci 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 deux mains afin de franchir la ligne d'arrivée en équipe, le chronomètre est arrêté sur le dernier.



	CARDIO	GYM	HALTERO
COLLEGE	Box jump Burpees Single under	Air squat Knee raises	MedBall STO Wall Ball KB swing US

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

1^{er}	600 pts
2nd	585 pts
3^{ème}	570 pts
4^{ème}	555 pts
Ensuite	Et ainsi de suite de 15 en 15

C - Règlement LYCEE et LP

Rappel formule Lycée et LP

<i>Performance</i> : 3 mouvements	<i>Circuits relais</i>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Développé-couché : maximum de répétitions en une minute avec charge indiquée par le jeune coach à l'accueil du Championnat. ❖ Squat clavicule : maximum de répétitions en une minute avec charge indiquée par le jeune coach à l'accueil du Championnat. ❖ Pull Up & Rowing TRX : maximum de répétitions en une minute. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un circuit 6 minutes de 4 ateliers tirés au sort préalablement sur les 8 proposés : chaque compétiteur faisant un seul atelier pendant 1m30 choisi par le jeune coach parmi les 4 ateliers tirés au sort. 2. Un circuit chrono, constitué de 3 mouvements au nombre imposé de répétitions et tirés au sort préalablement parmi les 10 mouvements proposés.
/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	PULLS UP&ROWING TRX
	1 ^{er}	200	200	200
	2 ^e	195	195	195
	3 ^e	190	190	190
	4 ^e	4 ^{ème} :185 pts...	4 ^{ème} :185 pts...	4 ^{ème} :185 pts...

		Et ainsi de suite de 5 en 5	Et ainsi de suite de 5 en 5	Et ainsi de suite de 5 en 5
			5	

Déroulement

Les groupes d'élèves circulent selon la rotation imposée par le jury organisateur.

Début des épreuves de performance

L'athlète démarre au signal du Jeune Arbitre.

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.**

→ 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.

Circuits Relais : EPREUVE 2 LYCEE ET LP

Déroulement

Les élèves ne démarrent le circuit qu'au top du starter. A la fin du circuit, les chronométreurs inscrivent le nombre de répétitions totales (circuit 6 minutes) ou le temps final (circuit chrono) sur la fiche d'équipe et le font remonter à la table du secrétariat.

Description du circuit 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 en présence uniquement des jeunes coachs.**

Lors de la réunion technique, le jeune coach attribue un mouvement à chaque athlète de son équipe.

8 mouvements : Burpees, Jumping Jacks, knee to jump, Lunge Jumps, Mountain climbers, Squat Jumps, Tuck Jumps, Ups & Down Planks.

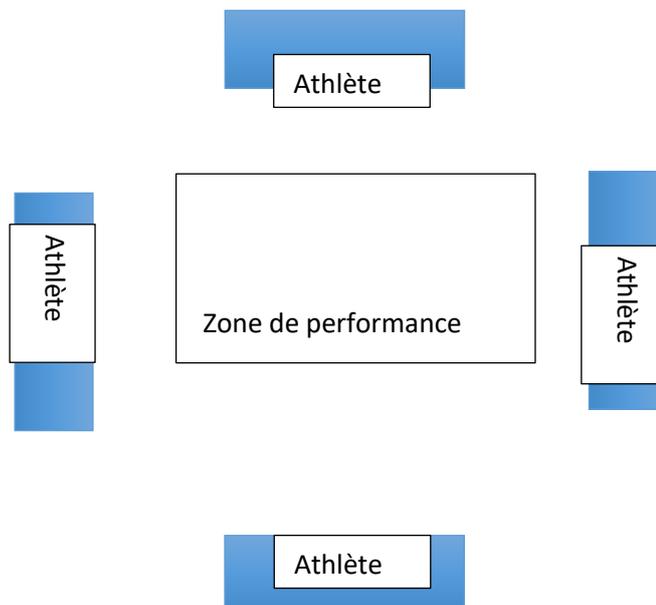
Au déclenchement du chronomètre, les quatre athlètes se relaient dans une zone unique pour une durée d'1 minute 30, et n'ont droit qu'à un seul passage sur leur atelier. Le relais se fait lorsque que l'athlète est à nouveau assis sur son tapis.

Chaque équipe doit réaliser le plus grand nombre de répétitions valides possibles sur le circuit.

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

1^{er}	300 pts
2nd	295 pts
3^{ème}	290 pts
4^{ème}	285 pts

Ensuite	Et ainsi de suite de 5 en 5
---------	-----------------------------



Description du circuit chrono

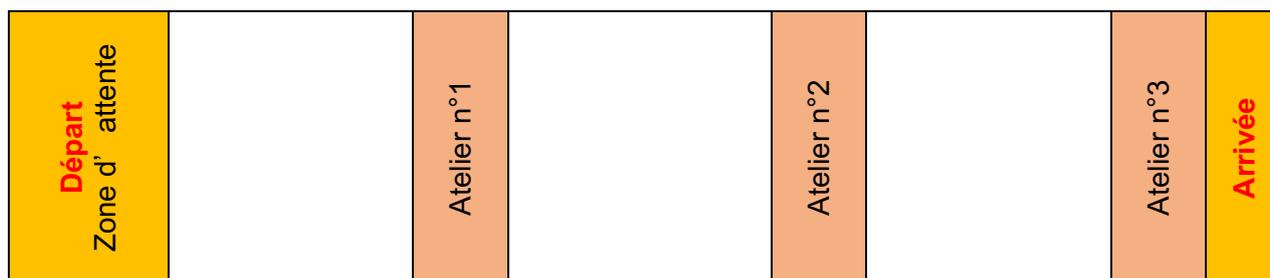
Le circuit chronométré est constitué de 3 mouvements tirés au sort sur les 10 possibles un mois approximativement avant le championnat de France (date dans la fiche sport) parmi les mouvements ci-après, classés dans 3 « chapeaux » suivant leurs spécificités.

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 **tenter au minimum 5 répétitions par atelier**.

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 à valider est indiqué en annexe.
- Au Top départ, l'élève effectuant l'exercice va se placer sur la zone de l'atelier, les trois 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.
- 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 les deux mains d'un partenaire permettant ainsi celui-ci 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

deux mains afin de franchir la ligne d'arrivée en équipe, le chronomètre est arrêté sur le dernier.



	CARDIO	GYM	HALTERO
LYCEE	Box jump Burpees Single under	Air squat Knee to elbow Pompes	Thruster Tire flip Wall Ball KB swing US

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

1^{er}	300 pts
2nd	295 pts
3^{ème}	290 pts
4^{ème}	285 pts
Ensuite	Et ainsi de suite de 5 en 5

D – Annexe 1 – Charges en fonction du sexe et du type d'établissement

CHARGES EN FONCTION DU SEXE

GARCONS	LYCEE ET LP	COLLEGE
Thrusters	25kg	
Box Jump	60 cm	50 cm
KB	16kg	12kg
Medball STO		5kg
Wall Ball	7kg à 2m80	5kg à 2m40
Tire Flip	50 kg	

FILLES	LYCEE ET LP	COLLEGE
Thrusters	15kg	
Box Jump	40 cm	
KB	12kg	8kg
Medball STO		3Kg
Wall Ball	5kg à 2m40	3kg à 2m40
Tire Flip	30 kg	

E – Annexe 2 – Répétitions des mouvements du circuit chrono

COLLEGE

CARDIO	Nombre de répétitions	GYM	Nombre de répétitions	HALTERO	Nombre de répétitions
Box jump	70	Air squat	150	Medball STO	80
Burpees	50	Knee raises	50	Wall ball	60
Single unders	300			Kb swing US	50

LYCEE

CARDIO	Nombre de répétitions	GYM	Nombre de répétitions	HALTERO	Nombre de répétitions
Box jump	70	Air squat	150	Thruster	50
Burpees	50	Knee to chest	50	Tire Flip	30
Single unders	300	Pompes	120	Wall ball	60
				Kb swing US	50

F – Annexe 3 - Standards de mouvements

Collège

ÉPREUVE DE PERFORMANCE COLLEGE

Mouvement	Détail	Consignes d'exécution intangibles	Motifs de non-validation No rep
Rowing TRX	Les poignées seront réglées au préalable par le jeune juge, au niveau du nombril de l'athlète.	<p>Position de départ : <u>Pour les garçons</u> : Ils doivent avoir le corps parallèle au sol, le bas du sternum sous le point d'ancrage de la sangle. <u>Pour les filles</u> : Les pieds sont sous le point d'ancrage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Descente non contrôlée - Amplitude partielle : (absence contact poignets sangles en phase haute et/ou bras non tendus en phase basse) - Corps non aligné
Push up	<p>Une coupelle sera utilisée pour la validation de chaque répétition.</p> <p>Les filles effectueront le mouvement sur les genoux.</p>	<p>Corps gainé et alignement épaules-hanches-genoux sur chaque phase du mouvement</p> <p>Position des pieds largeur du bassin maximum. Position des mains libres.</p> <p>En phase basse : Venir toucher la coupelle avec le torse.</p> <p>En phase haute : Verrouillage des coudes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Descente non contrôlée - Amplitude partielle : (absence contact coupelle-pectoraux et/ou bras non tendus en phase haute) - Corps non aligné
Box jumps	<p>Filles : Hauteur 40cm</p> <p>Garçons : Hauteur 50cm</p>	<p>Départ pieds joints, face à la box.</p> <p>Arrivée simultanée des deux pieds à plat au sommet de la box.</p> <p>Remplacement des pieds possible.</p> <p>Descente du même côté, technique libre (sauté ou un pied après l'autre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Extension incomplète genoux-hanches -épaules (verticalité) - Pieds non posés entièrement à plat sur la box en fin de mouvement - Position non stabilisée en fin de mouvement (en haut)

ÉPREUVE DU CIRCUIT 6'

Mouvement	Détail	Consignes d'exécution intangibles	Motifs de non-validation No rep
<u>Burpees</u>	Au sol ou sur un tapis	<p>Départ debout : Placer les mains au sol devant soi, proche des pieds. Transfert du poids sur les mains.</p> <p>S'allonger, poitrine au contact du sol , écartement des pieds libres.</p> <p>Ramener les pieds au niveau des mains</p> <p>Se relever puis effectuer un saut explosif en plaçant les bras au-dessus de la tête (pour qu'une répétition soit valide, les pieds doivent décoller du sol lors du saut et les mains doivent être en contact entre elles au-dessus de la tête</p> <p>Extension complète genoux - hanches - épaules obligatoire (verticalité)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - N'effectue pas la descente complète en position allongée (absence contact poitrine au sol) - Pas de verticalité pendant le saut (alignement genoux -hanches - épaules) - Mains non touchées au-dessus de la tête
<u>Jumping Jack</u>		<p>Départ debout pieds serrés et mains au contact des cuisses.</p> <p>Debout, effectuer des ouvertures-fermetures de jambes.</p> <p>Les pieds décollent lors du saut.</p> <p>Les mains se touchent en haut de la tête.</p> <p>Coordination à respecter impérativement : Pieds serrés = bras le long du corps qui touchent les cuisses ; Pieds écartés = mains qui se touchent au-dessus de la tête.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les mains ne se touchent pas en position haute. - Les mains ne touchent pas les cuisses en position basse. - Coordination inversée
<u>Knee to jump</u>	Au sol ou sur un tapis	<p>Départ à genoux au sol.</p> <p>Avec l'aide des bras, venir passer de la position de départ à la position basse du squat simultanément.</p> <p>Se redresser entièrement comme sur un squat (extension genoux -hanches-épaules).</p> <p>Se remettre à genoux en step down (un pied après l'autre).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'impulsion n'est pas simultanée (Step Up) - Extension incomplète genoux - hanches - épaules (verticalité)

<p><u>Lunge jump</u></p>	<p>1 jambe = 1 Rep</p>	<p>Réaliser une fente avant (les deux genoux à 90°, genoux arrière en contact avec le sol, buste droit).</p> <p>Sauter de manière explosive vers le haut.</p> <p>Alterner les jambes en l'air (mouvement de ciseau) puis retomber en position de fente de l'autre côté.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le genou ne touche pas le sol - Les jambes ne sont pas tendues pendant le saut
<p><u>Mountain Climber</u></p>	<p>1 jambe = 1 Rep</p>	<p>Départ en planche, jambes tendues et corps gainé (genoux-hanches -épaules alignés).</p> <p>Amener alternativement les genoux à la poitrine, en maintenant un gainage strict (sans roulis).</p> <p>Puis revenir à la position initiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les genoux ne montent pas au niveau de la poitrine - Le dos est arrondi - Les jambes ne reviennent pas tendues
<p><u>Squat jump</u></p>		<p>Départ debout, pieds écartés, largeur d'épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.</p> <p>Les genoux restent dans l'alignement des orteils.</p> <p>En phase basse : Garder la pression dans les talons, ils ne doivent pas décoller du sol.</p> <p>S'arrêter quand le pli de hanche est sous le genou, la cuisse doit briser la parallèle.</p> <p>En phase haute : Remonter en suivant la même trajectoire que pour la descente et effectuer un saut vertical en haut du mouvement.</p> <p>Respecter l'extension complète des genoux et des hanches pendant le saut pour valider la répétition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les talons décollent du sol en phase basse - Le dos est arrondi - À la descente, les cuisses ne brisent pas la parallèle. - À la montée, extension incomplète genoux- hanches - épaules (verticalité)
<p><u>Tuck jump</u></p>		<p>Départ debout, légère flexion des genoux.</p> <p>Effectuer un saut vertical en amenant les genoux à hauteur de bassin.</p> <p>Toucher les genoux simultanément avec les 2 mains pendant le saut.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les genoux n'arrivent pas à hauteur du bassin - Les 2 mains ne touchent pas les 2 genoux simultanément

<p><u>Up & down Plank</u></p>		<p>Départ en planche, pieds largeur d'épaules, corps gainé et aligné (genoux - hanches-épaules) pendant tout le temps de l'exercice.</p> <p>Venir alternativement poser l'avant-bras au sol, puis l'autre, avant de repasser sur les mains bras tendus.</p> <p>Les 2 mains doivent décoller du sol pour éviter le phénomène de vague.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Une ou les 2 mains ne décollent pas du sol - Les bras ne sont pas tendus à la remontée - Le corps n'est pas gainé et/ou aligné (mouvement de roulis)
--	--	--	--

ÉPREUVE DU CIRCUIT CHRONO COLLEGE

Mouvement	Détail	Consignes d'exécution intangibles	Motifs de non-validation No rep
<u>Box jumps</u>	<p>Filles : Hauteur 40cm</p> <p>Garçons : Hauteur 50cm</p>	<p>Départ pieds joints, face à la box.</p> <p>Arrivée simultanée des deux pieds à plat au sommet de la box.</p> <p>Remplacement des pieds possible.</p> <p>Descente du même côté, technique libre (sauté ou un pied après l'autre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Extension incomplète genoux-hanches -épaules (verticalité) - Pieds non posés entièrement à plat sur la box en fin de mouvement - Position non stabilisée en fin de mouvement (en haut)
<u>Burpees</u>	Au sol ou sur un tapis	<p>Départ debout : Placer les mains au sol devant soi, proche des pieds. Transfert du poids sur les mains.</p> <p>S'allonger, poitrine au contact du sol, écartement des pieds libres.</p> <p>Ramener les pieds au niveau des mains</p> <p>Se relever puis effectuer un saut explosif en plaçant les bras au-dessus de la tête (pour qu'une répétition soit valide, les pieds doivent décoller du sol lors du saut et les mains doivent être en contact entre elles au-dessus de la tête</p> <p>Extension complète genoux - hanches - épaules obligatoire (verticalité)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - N'effectue pas la descente complète en position allongée (absence contact poitrine au sol) - Pas de verticalité pendant le saut (alignement genoux -hanches - épaules) - Mains non touchées au-dessus de la tête
<u>Single Under</u>	Corde individuelle personnelle	Effectuer un saut libre (pieds joints ou pieds alternés) à chaque tour de corde.	- La corde ne passe pas sous les pieds.

<p><u>Air squat</u></p>		<p>Départ debout, pieds écartés largeur d'épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.</p> <p>Pousser les fesses vers l'arrière. Les genoux restent dans l'alignement des orteils.</p> <p>En phase basse : Garder la pression dans les talons, ils ne doivent pas décoller du sol (en bas).</p> <p>S'arrêter quand le pli de hanche est sous le genou, la cuisse doit briser la parallèle.</p> <p>En phase haute : Remonter en suivant la même trajectoire que pour la descente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le dos est arrondi - La cuisse ne brise pas la parallèle en phase basse (pli de la hanche au-dessus du sommet du genou) - Extension incomplète (Genoux-hanches-épaules) - Les talons décollent du sol en en bas du mouvement
<p><u>Knee Raises</u></p>	<p>Barre fixe de suspension</p>	<p>Se suspendre à la barre en pronation, largeur des mains libre.</p> <p>Abdominaux engagés, monter les genoux au-dessus des hanches en gardant les bras tendu.</p> <p>Redescendre corps gainé</p> <p>Kipping (balancé) autorisé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En phase haute : Les cuisses ne cassent pas la parallèle (genoux en dessous des hanches) - En phase basse : Les jambes ne sont pas tendues.
<p><u>Medball Shoulder To Overhead (STO)</u></p>	<p>Filles : Medball 3kg Garçons : Medball 5kg</p>	<p>Placer le Medball au niveau du menton.</p> <p>Pousser le Medball jusqu'à l'amener directement au-dessus de la tête.</p> <p>En position haute : bras tendus, tête engagée dans les épaules.</p> <p>En position basse : le Med ball vient toucher les clavicules.</p> <p>Le mouvement peut être réalisé en strict ou avec un léger dip (<u>flexion</u>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En phase haute : Les bras ne sont pas tendus. <li style="padding-left: 40px;">: Les bras ne cachent pas les oreilles (tête engagée). - En phase basse : Le Med Ball ne touchent pas les clavicules.
<p><u>Wall ball</u></p>	<p>Filles : 3kg à 2m40 Garçons : 5kg à 2m40</p>	<p>À une distance d'environ une longueur de bras du mur, départ de chaque répétition en squat, Wallball au niveau du menton.</p> <p>Réaliser l'extension du squat puis lancer le Wallball au-dessus de la ligne tracée avec contact au mur</p> <p>En phase haute : Talons décollés autorisés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En phase basse : La cuisse ne brise pas la parallèle pli de la hanche sous le sommet du genou). - Absence de contact du Wall ball au-dessus de la ligne murale

<p><u>Kettlebell swing</u> <u>US</u></p>	<p>Filles : 8kg Garçons : 12kg</p>	<p>Pieds en position légèrement plus large que les épaules.</p> <p>Kettlebell dans les mains en pronation.</p> <p>Les hanches partent en arrière tout en restant au-dessus des genoux, courbure lombaire maintenue.</p> <p>Extension rapide et complète (alignement genoux-hanches-épaules), emmenant le kettlebell au-dessus de la tête.</p> <p>Engager la tête en haut du mouvement, bras tendus aux oreilles.</p> <p>La kettlebell redescend entre les cuisses en maintenant la courbure lombaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le mouvement n'est pas circulaire ("swing") - Les bras ne sont pas tendus en phase haute et en phase basse. - En phase haute : Les bras ne cachent pas les oreilles (tête engagée).
--	--	---	---

LYCÉE

ÉPREUVE DE PERFORMANCE LYCÉE

Mouvement	Détail	Consignes d'exécution intangibles	Motifs de non-validation No rep
<u>Développé couché</u>		<p>Position allongée sur le banc, les yeux sous la barre.</p> <p>Jambes à 90° ou pieds sur le banc</p> <p>Prendre la barre en pronation avec un écartement des mains supérieur à la largeur des épaules, elle doit rester à l'horizontale.</p> <p>Sortir la barre du rack et la placer directement au-dessus de la poitrine, bras tendus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Décolle les fesses du banc. - Mouvement partiel (pas d'extension complète des bras en phase haute et ne touche pas la poitrine en phase basse) - Descente non contrôlée (choc au niveau du thorax)
<u>Squat Clavicule</u>		<p>Départ debout, pieds écartés largeur d'épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur</p> <p>La barre repose sur l'avant des épaules, coudes orientés vers l'avant.</p> <p>Descendre en fléchissant les genoux. Les genoux restent dans l'alignement des orteils.</p> <p>S'arrêter quand le pli de hanche est sous le genou, la cuisse doit briser la parallèle.</p> <p>Remonter en suivant la même trajectoire que pour la descente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dos arrondi - En phase basse : Mouvement partiel (face antérieure des cuisses au-dessus de l'horizontale) - Descente non contrôlée. - Déplacement des pieds pendant le mouvement. - Décolle les talons en phase basse - Non maintien du contact entre la barre et les clavicules.

<p style="text-align: center;"><u>Pull up</u> <u>&</u> <u>Rowing TRX</u></p>	<p>Pour les filles, les poignées seront réglées au préalable par le jeune juge, au niveau du nombril de l'athlète.</p>	<p>Filles : position de départ pieds sous le point d'ancrage.</p> <p>Garçons : Prises de la barre en pronation, plus large que les épaules</p> <p>Bras complètement tendus au démarrage du mouvement</p> <p>Venir passer le menton au-dessus de la barre en restant gainé par un mouvement strict (kipping interdit)</p>	<p>- Descente non contrôlée</p> <p>Amplitude partielle :</p> <p>F : Absence contact poignets sangles en phase haute + bras non tendus</p> <p>G : Menton ne dépasse pas la barre + bras non tendus (biceps-oreille)</p> <p>- Corps non aligné : genoux-hanches-épaules (verticalité)</p> <p>- Mouvement non strict réalisé avec balancier, élan ou mouvement parasite des jambes pour alléger le poids du corps</p>
---	--	--	---

ÉPREUVE DU CIRCUIT 6'

Mouvement	Détail	Consignes d'exécution intangibles	Motifs de non-validation No rep
<u>Burpees</u>	Au sol ou sur un tapis	<p>Départ debout : Placer les mains au sol devant soi, proche des pieds. Transfert du poids sur les mains.</p> <p>S'allonger, poitrine au contact du sol, écartement des pieds libres.</p> <p>Ramener les pieds au niveau des mains</p> <p>Se relever puis effectuer un saut explosif en plaçant les bras au-dessus de la tête (pour qu'une répétition soit valide, les pieds doivent décoller du sol lors du saut et les mains doivent être en contact entre elles au-dessus de la tête</p> <p>Extension complète genoux - hanches - épaules obligatoire (verticalité)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - N'effectue pas la descente complète en position allongée (absence contact poitrine au sol) - Pas de verticalité pendant le saut (alignement genoux -hanches - épaules) - Mains non touchées au-dessus de la tête
<u>Jumping Jack</u>		<p>Départ debout pieds serrés et mains au contact des cuisses.</p> <p>Debout, effectuer des ouvertures-fermetures de jambes.</p> <p>Les pieds décollent lors du saut.</p> <p>Les mains se touchent en haut de la tête.</p> <p>Coordination à respecter impérativement : Pieds serrés = bras le long du corps qui touchent les cuisses ; Pieds écartés = mains qui se touchent au-dessus de la tête.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les mains ne se touchent pas en position haute. - Les mains ne touchent pas les cuisses en position basse. - Coordination inversée

<u>Knee to jump</u>	Au sol ou sur un tapis	<p>Départ à genoux au sol.</p> <p>Avec l'aide des bras, venir passer de la position de départ à la position basse du squat simultanément.</p> <p>Se redresser entièrement comme sur un squat (extension genoux -hanches-épaules).</p> <p>Se remettre à genoux en step down (un pied après l'autre).</p>	<p>- L'impulsion n'est pas simultanée (Step Up)</p> <p>- Extension incomplète genoux - hanches - épaules (verticalité)</p>
<u>Lunge jump</u>	1 jambe = 1 Rep	<p>Réaliser une fente avant (les deux genoux à 90°, genoux arrière en contact avec le sol, buste droit).</p> <p>Sauter de manière explosive vers le haut.</p> <p>Alterner les jambes en l'air (mouvement de ciseau) puis retomber en position de fente de l'autre côté.</p>	<p>- Le genou ne touche pas le sol</p> <p>- Les jambes ne sont pas tendues pendant le saut</p>
<u>Mountain Climber</u>	1 jambe = 1 Rep	<p>Départ en planche, jambes tendues et corps gainé (genoux-hanches -épaules alignés).</p> <p>Amener alternativement les genoux à la poitrine, en maintenant un gainage strict (sans roulis).</p> <p>Puis revenir à la position initiale.</p>	<p>- Les genoux ne montent pas au niveau de la poitrine</p> <p>- Le dos est arrondi</p> <p>- Les jambes ne reviennent pas tendues</p>
<u>Squat jump</u>		<p>Départ debout, pieds écartés, largeur d'épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.</p> <p>Les genoux restent dans l'alignement des orteils.</p> <p>En phase basse : Garder la pression dans les talons, ils ne doivent pas décoller du sol.</p> <p>S'arrêter quand le pli de hanche est sous le genou, la cuisse doit briser la parallèle.</p>	<p>- Les talons décollent du sol en phase basse</p> <p>- Le dos est arrondi</p> <p>- À la descente, les cuisses ne brisent pas la parallèle.</p> <p>- À la montée, extension incomplète genoux- hanches - épaules (verticalité)</p>

		<p>En phase haute : Remonter en suivant la même trajectoire que pour la descente et effectuer un saut vertical en haut du mouvement.</p> <p>Respecter l'extension complète des genoux et des hanches pendant le saut pour valider la répétition.</p>	
<u>Tuck jump</u>		<p>Départ debout, légère flexion des genoux.</p> <p>Effectuer un saut vertical en amenant les genoux à hauteur de bassin.</p> <p>Toucher les genoux simultanément avec les 2 mains pendant le saut.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les genoux n'arrivent pas à hauteur du bassin - Les 2 mains ne touchent pas les 2 genoux simultanément
<u>Up & down Plank</u>		<p>Départ en planche, pieds largeur d'épaules, corps gainé et aligné (genoux - hanches-épaules) pendant tout le temps de l'exercice.</p> <p>Venir alternativement poser l'avant-bras au sol, puis l'autre, avant de repasser sur les mains bras tendus.</p> <p>Les 2 mains doivent décoller du sol pour éviter le phénomène de vague.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Une ou les 2 mains ne décollent pas du sol - Les bras ne sont pas tendus à la remontée - Le corps n'est pas gainé et/ou aligné (mouvement de roulis)

ÉPREUVE DU CIRCUIT CHRONO LYCEE

Mouvement	Détail	Consignes d'exécution intangibles	Motifs de non-validation No rep
<u>Box jumps</u>	<p>Filles : Hauteur 40cm</p> <p>Garçons : Hauteur 60cm</p>	<p>Départ pieds joints, face à la box.</p> <p>Arrivée simultanée des deux pieds à plat au sommet de la box.</p> <p>Remplacement des pieds possible.</p> <p>Descente du même côté, technique libre (sauté ou un pied après l'autre).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Extension incomplète genoux-hanches -épaules (verticalité) - Pieds non posés entièrement à plat sur la box en fin de mouvement - Position non stabilisée en fin de mouvement (en haut)
<u>Burpees</u>	Au sol ou sur un tapis	<p>Départ debout : Placer les mains au sol devant soi, proche des pieds. Transfert du poids sur les mains.</p> <p>S'allonger, poitrine au contact du sol, écartement des pieds libres.</p> <p>Ramener les pieds au niveau des mains</p> <p>Se relever puis effectuer un saut explosif en plaçant les bras au-dessus de la tête (pour qu'une répétition soit valide, les pieds doivent décoller du sol lors du saut et les mains doivent être en contact entre elles au-dessus de la tête</p>	<ul style="list-style-type: none"> - N'effectue pas la descente complète en position allongée (absence contact poitrine au sol) - Pas de verticalité pendant le saut (alignement genoux -hanches - épaules) - Mains non touchées au-dessus de la tête

		Extension complète genoux - hanches - épaules obligatoire (verticalité)	
<u>Single Under</u>	Corde individuelle personnelle	Effectuer un saut libre (pieds joints ou pieds alternés) à chaque tour de corde.	- La corde ne passe pas sous les pieds.
<u>Air squat</u>		<p>Départ debout, pieds écartés largeur d'épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.</p> <p>Pousser les fesses vers l'arrière. Les genoux restent dans l'alignement des orteils.</p> <p>En phase basse : Garder la pression dans les talons, ils ne doivent pas décoller du sol (en bas).</p> <p>S'arrêter quand le pli de hanche est sous le genou, la cuisse doit briser la parallèle.</p> <p>En phase haute : Remonter en suivant la même trajectoire que pour la descente.</p>	<p>- Le dos est arrondi</p> <p>- La cuisse ne brise pas la parallèle en phase basse (pli de la hanche au-dessus du sommet du genou)</p> <p>- Extension incomplète (Genoux-hanches-épaules)</p> <p>- Les talons décollent du sol en en bas du mouvement</p>
<u>Knee to Elbow</u>	Barre fixe de suspension	<p>Se suspendre à la barre en pronation, largeur des mains libre</p> <p>Abdominaux engagés, monter les genoux jusqu'à ce qu'ils touchent les coudes simultanément.</p> <p>Redescendre corps gainé.</p> <p>Kipping (balancé) autorisé</p>	<p>- En phase haute : les genoux ne touchent pas les coudes simultanément</p> <p>-En phase basse : Les jambes ne sont pas tendues</p>

<p><u>Push up</u></p>	<p>Une coupelle sera utilisée pour la validation de chaque répétition.</p> <p>Les filles effectueront le mouvement sur les genoux.</p>	<p>Corps gainé et alignement épaules-hanches-genoux sur chaque phase du mouvement</p> <p>Position des pieds largeur du bassin maximum. Position des mains libres.</p> <p>En phase basse venir toucher la coupelle avec le torse.</p> <p>En phase haute verrouillage des coudes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Descente non contrôlée - Amplitude partielle : (absence contact coupelle-pectoraux et/ou bras non tendus en phase haute) - Corps non aligné
<p><u>Thruster</u></p>	<p>15kg pour les filles</p> <p>25kg pour les garçons</p>	<p>Départ debout, barre en front rack, prise un peu plus large que les épaules.</p> <p>Pieds alignés avec les hanches.</p> <p>Prise fullgrip sur la barre (mains fermées), coudes pointant légèrement vers l'avant</p> <p>En phase basse : Descendre en squat (briser la parallèle) par une flexion contrôlée, en maintenant la barre en position, alignement hanches- épaules - fixés tout au long du mouvement.</p> <p>Une fois en bas, réaliser une extension des membres inférieurs.</p> <p>En phase haute : Talons décollés autorisés. Propulser la barre au-dessus de la tête.</p> <p>Stabiliser la barre dès que les bras sont tendus, pousser dans la barre pour l'amener au-dessus de la tête et verrouiller la position.</p> <p>Le mouvement est validé lorsque les hanches, les genoux et les bras sont complètement alignés (verticalité).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le dos est arrondi - En phase basse : La cuisse ne brise pas la parallèle (pli de la hanche au-dessus du sommet du genou) - Pas d'extension complète des bras. - En phase haute : Alignement genoux-hanches- épaules stabilisé (verticalité)
<p><u>Tire flip</u></p>	<p>Pneu :</p> <p>Filles : 30kg Garçons : 50kg</p>	<p>Se placer très proche du pneu, au contact, et venir réaliser un « sumo deadlift » en le saisissant par-dessous.</p> <p>Pieds écartés plus large que le bassin, dos droit, venir par l'extérieur du pneu à deux mains, glisser ses doigts sous le pneu, avant-bras au contact de celui-ci.</p> <p>Réaliser une extension des genoux et des hanches pour venir retourner le pneu.</p> <p>Dos placé (alignement hanches-épaules).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le dos est arrondi - L'alignement épaules- hanches n'est pas maintenu au long de l'exercice.

		Répéter le mouvement quand le pneu est à plat et immobile au sol.	
Wall ball	Filles : 5kg à 2m40 Garçons : 7kg à 2m80	À une distance d'environ une longueur de bras du mur, départ de chaque répétition en squat, Wallball au niveau du menton. Réaliser l'extension du squat puis lancer le Wallball au-dessus de la ligne tracée avec contact au mur. En phase haute : Talons décollés autorisés.	- En phase basse : La cuisse ne brise pas la parallèle pli de la hanche sous le sommet du genou). - Absence de contact du Wall ball au-dessus de la ligne murale
Kettlebell swing US	Filles : 12kg Garçons : 16kg	Pieds en position légèrement plus large que les épaules. Kettlebell dans les mains en pronation. Les hanches partent en arrière tout en restant au-dessus des genoux, courbure lombaire maintenue. Extension rapide et complète (alignement genoux-hanches-épaules), emmenant le kettlebell au-dessus de la tête. Engager la tête en haut du mouvement, bras tendus aux oreilles. La kettlebell redescend entre les cuisses en maintenant la courbure lombaire.	- Le mouvement n'est pas circulaire ("swing") - Les bras ne sont pas tendus en phase haute et en phase basse. - En phase haute : Les bras ne cachent pas les oreilles (tête engagée).

G – Annexe 4 – Vidéos de démonstration

Mise à jour à venir pour Novembre 2013.



Union Nationale
du Sport Scolaire

13, rue Saint-Lazare - 75009 Paris | 01 42 81 55 11

Ne manquez rien de l'actualité de l'UNSS
Sur notre site internet www.unss.org

Et sur nos réseaux sociaux :

