

AVIRON INDOOR : défi 40''

Challenge inter-Etablissements

OBJECTIF GENERAL : A L'assaut des points culminants.

A l'assaut des points culminants de l'académie de Grenoble ! Peu importe le challenge réalisé, chacun contribue à atteindre des sommets... Ensemble on est plus fort !

Objectif challenge AVIRON INDOOR Défi 40'' : effectuer le maximum d'échanges

Composition d'équipe : Equipe de 4 = 4 garçons, 4 filles ou mixte (2 Filles et 2 Garçons) **NB** : 1 équipe de 3G+1F ou 3F+1G concourt en Garçons

Catégorie : Collège – Lycée

Défi 26

Déroulement du challenge/défi

1 seule épreuve de 40''. Parcourir la plus grande distance possible en 40''.


Ne pas oublier de s'échauffer

3 essais maximum et on garde le meilleur résultat



Dispositif :

Chaque équipier rame pendant 40'' en essayant de parcourir la plus grande distance possible et on additionne les 4 distances.

Programmer l'écran du rameur « nouvel entraînement », « temps », « 00 :00 :40 » puis valider 

Descriptif :

Critère de validité :

Bien programmer le temps de 40'' à 0.

Si le rameur lâche la poignée, son score n'est pas validé

JEUNE ORGANISATEUR

Prépare le matériel et programme l'écran du rameur.

JEUNE ARBITRE

Relève le score et additionne les performances

JEUNE REPORTER

Pour restituer les résultats, prendre une photo (groupe/action) + 3 lignes de commentaires - Ainsi que le chiffre clé du challenge
Lien de retour : <https://forms.gle/QjMZkzYs9ktbdPyd6>

CHIFFRE CLE DU CHALLENGE/ DEFI

Nombre de filles et nombre de garçons.
Distance parcourue par équipe de 4 (addition des 4 distances sur 40'')

ENSEMBLE GRAVISSONS DES MONTAGNES

Ensemble gravissons, une ou plusieurs fois, les sommets les plus hauts de nos 5 départements soit 16958 mètres :

Ardèche: le Mont Mézenc (1753m), **Drôme**: le Rocher Rond (2453 m), **Isère** : le Pic Lory (4088m), **Savoie** : la Grande Casse (3855m), **Haute Savoie** : le Mont Blanc (4809m).

Chaque défi réalisé rapporte **5m** à son AS

Le chiffre à remonter pour ce défi = la distance parcourue par équipe

Mobilisation pour PARIS 2024

Associions-nous à la mobilisation pour les valeurs olympiques que nous partageons et pour plus de pratiques sportives pour nos jeunes.

Un lien vers des ressources pédagogiques proposées par " Génération Paris 2024":

<https://generation.paris2024.org/>

Veillez au respect des recommandations liées aux protocoles sanitaires : distanciation, masque, lavage des mains et circulation des élèves, entre autres (cf. fiche repère du ministère: education.gouv.fr/media/71367/download).