



CHALLENGE JEUNE Etape N°3 – Epreuves au Sol

Date : Samedi 21 Janvier 2023

Lieu : Gymnase collège Jacques Prévert 44 rue du lycée 40200 Mimizan

Présentation du Challenge (voir le détail sur le site de la ligue : rubrique Championnat Jeune)

Trois activités à enchaîner individuellement :

Activité N°1 : Course à pied : 15min à réaliser. Départ toutes les deux minutes.

Activité N°2 : 15 ateliers à enchaîner : trois niveaux (noir, rouge, bleu) de difficulté sont à déterminer avant le départ pour chaque participant. Fiches à télécharger sur le site Ligue nouvelle Aquitaine.

<i>Atelier 1</i>	Pompes (Fiche A1)
<i>Atelier 2</i>	Sauts Latéraux (Fiche L12)
<i>Atelier 3</i>	Jumping Jack (Fiche X3)
<i>Atelier 4</i>	Tirage au sol (Fiche A12)
<i>Atelier 5</i>	Squats Overhead (Fiche L4)
<i>Atelier 6</i>	Marche du fermier (X11)
<i>Atelier 7</i>	Sauts cloche pied (Fiche L10)
<i>Atelier 8</i>	Multi bonds (Fiche X12)
<i>Atelier 9</i>	Fentes Sautées (Fiche L2)
<i>Atelier 10</i>	Corde à sauter (Fiche X6) modification = Pour les niveaux rouge et noir = même critère de réalisation que le niveau bleu Bleu : 30 rep / Rouge : 50 rep / Noir : 70 rep
<i>Atelier 11</i>	Sauts latéraux avec obstacle et pause (Fiche L15)
<i>Atelier 12</i>	Saut du lapin (Fiche X13)
<i>Atelier 13</i>	Sprint (Fiche L11)
<i>Atelier 14</i>	Ramping crabe (Fiche X17)
<i>Atelier 15</i>	Sauts en longueur (Fiche L17)

Activité N°3 : Endurance : 10 min = Course à pied + ergomètre

Engagements : Tous les engagements sont à faire via l'intranet fédéral du **Mardi 3 janvier 10h00** au **Mercredi 18 Janvier 2023 à 18h00**. Pour les J10 et J11 : engagements à envoyer à Henri à basenautiquemimizan@yahoo.fr

Contact : Henri DALL'ACQUA - 06 43 98 83 76 – Mail : basenautiquemimizan@yahoo.fr

Horaires prévisionnels :

-9h00 : Réunion des délégués – Remise des dossards aux concurrents à partir de 8h30

-9h30 : Début des épreuves. Départ toutes les deux minutes. L'ordre de passage vous sera communiqué le jeudi 19 janvier

-13h00 : Fin des épreuves

-13h15 : Remise des prix. Les trois premiers garçons et filles de la catégorie J14, J13, J12 seront récompensés.