






## Top AS N° XX

<b>Composition d'équipe</b>	Composition d'équipe : 3 équipiers(ères) OPEN Catégorie : Collège ; Lycée ; LP
<b>Jeune Organisateur</b>	Aide à l'aménagement du circuit
<b>Jeune Arbitre / Jeune Juge</b>	Compte les répétitions et chronomètre les circuits
<b>Jeune Coach / Jeune Capitaine</b>	Aide à la stratégie de choix d'ordre et de rythme pour ne pas s'épuiser
<b>Jeune Reporter</b>	Pour restituer les résultats, une photo (groupe/action) + 3 lignes de commentaires ; Ainsi que le chiffre clé du challenge.  <b>Lien de retour :</b> <a href="https://forms.gle/NrWxwuVyHuFocC1R7">https://forms.gle/NrWxwuVyHuFocC1R7</a>
<b>Chiffres clé du Top AS UNSS</b>	<b>Pourcentage de licenciés qui participent par rapport au nombre d'élèves de l'établissement</b>
<b>Illustrations</b> Burpees  Air squat   <input type="checkbox"/> <a href="#">Vidéos explicatives téléchargeables</a> <input type="checkbox"/>	<b><u>Dispositif</u></b> Dans une salle : DOJO, gymnase, .....  <b><u>Déroulement</u></b> 2 possibilités au choix : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le même exercice en même temps pour les 3 équipiers</li> <li>• Un ordre de réalisation des exercices différent pour chaque équipier</li> </ul> <b><u>Descriptif :</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 exercices: <b>BURPEES</b>, <b>AIR SQUAT</b> et <b>JUMPING JACK</b>.</li> <li>• Trente secondes d'effort puis quinze secondes de récupération entre chaque exercice</li> </ul> <b><u>Proposition complémentaire :</u></b> Possibilité pour l'AS de se challenger en interne <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le jeune officiel comptabilise le nombre total de répétitions des 3 équipiers aux 3 exercices.</li> <li>• Comparaison par le JO des équipes pour établir un classement interne à l'AS.</li> </ul>



## Top AS N° XX

<b>Composition d'équipe</b>	Composition d'équipe : équipe de 4 Catégorie : Collège et lycée (2F et 2G) et Open pour le LP	
<b>Jeune Organisateur</b>	Aide à l'aménagement du circuit	
<b>Jeune Arbitre / Jeune Juge</b>	Exige un échauffement préalable et vérifie la bonne exécution des mouvements pendant l'échauffement. Corrige le rythme.	
<b>Jeune Coach / Jeune Capitaine</b>	Un arbitre qui valide les Rep et No Rep Un arbitre qui compte ou qui chronomètre.	
<b>Jeune Reporter</b>	Pour restituer les résultats, une photo (groupe/action) + 3 lignes de commentaires ; Ainsi que le chiffre clé du challenge.  <b>Lien de retour : <a href="https://forms.gle/bPGa9pJ7FJ98w3vj9">https://forms.gle/bPGa9pJ7FJ98w3vj9</a></b> (à ne renseigner qu'une fois les deux défis réalisés)	
<b>Chiffres clé du Top AS UNSS</b>	<b>DEFI 1 et DEFI 2 : Somme des scores des 4 participants</b>	
<b>Illustration</b>  <input type="checkbox"/> <a href="#">Détails techniques et réglementaires sur le règlement fédéral Circuit training 2021</a> (en annexe) <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> <a href="#">Vidéos explicatives téléchargeables</a> <input type="checkbox"/>	<b><u>Dispositif</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cordes à sauter</li> <li>- Wallball (ou médecine ball)</li> </ul> Dans une salle : DOJO, gymnase, .....	
	<b><u>Déroulement</u></b> Le professeur EPS, fait réaliser individuellement les défis à ses licenciés et constitue ses équipes avec les meilleurs résultats.	
	<b><u>Descriptifs : LES DEUX DEFIS SONT A REALISER !</u></b>	
	<b>DEFI 1 : AMRAP</b> 1'30 par licencié pour réaliser le défi : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 05 POMPES</li> <li>• 10 SINGLE UNDER</li> <li>• 05 WALL BALL</li> <li>• 10 JUMPING JACK</li> </ul> (Exemple : si le licencié effectue 2 tours en 1'30 alors son score est 60 ; s'il effectue 2 tours et 3 pompes alors son score est 63...)	<b>DEFI 2 : AMRAP</b> 1'30 par licencié pour réaliser le défi <ul style="list-style-type: none"> <li>• 05 V-UP</li> <li>• 10 BURPEES</li> <li>• 20 AIR SQUAT</li> </ul> (Exemple : si le licencié effectue 1 tour en 1'30 alors son score est 35 ; s'il effectue 2 tours et 3 V-UP alors son score est 38...)