

TROPHÉE DES AS CIRCUIT TRAINING FICHE PROMOTIONNELLE



Top AS N° XX

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



Top AS N° XX

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