



# #JIJ2022

## Circuit-training

Modification règlement : page 2 le 8 avril 2022

### Descriptif de l'épreuve

**Le but de cette épreuve** est de réaliser en relais le maximum de séries composées d'un ensemble de 6 exercices différents en 30 minutes chrono. Les exercices de la 1<sup>ère</sup> série sont imposés ; pour les séries suivantes, les élèves s'organisent stratégiquement tout en respectant le règlement.

### Règlement

#### Conditions matérielles

- Matériel mis à disposition par l'organisation.
- L'épreuve se déroule dans un gymnase, chaque équipe évolue dans un espace balisé. 3 zones sont identifiées permettant le bon déroulement de l'épreuve pour chacune des équipes (voir page 4).
- Les 6 exercices sont représentés sur 6 cartes « exercices » :
  1. **Sit up** avec 50 répétitions associées
  2. **Fentes** (avec retour pieds joints) avec 50 répétitions associées
  3. **Jumping jack** avec 50 répétitions associées
  4. **Corde à sauter** avec 50 répétitions associées
  5. **Tap plank** avec 50 répétitions associées
  6. **Joker** : choisi parmi les 5 exercices ci-dessus (avec le même nombre de répétitions associé)

**Les mouvements correctement réalisés / attendus** sont disponibles en cliquant sur le lien suivant :

[https://youtu.be/M3KUzBohNnY?list=PLP\\_gtcspCxmCF\\_BReZ5dXSzXw5U3WFvSB](https://youtu.be/M3KUzBohNnY?list=PLP_gtcspCxmCF_BReZ5dXSzXw5U3WFvSB)

#### Dispositif

- Un tirage au sort détermine l'ordre de passage des équipes sur les 4 vagues de 30 minutes.
- Un élève par équipe réalise son contrat d'exercices dans la zone de passage (zone 1) pendant que les coéquipiers sont dans une zone d'attente (zone 2).
- Entre chaque série, les élèves courent chacun leur tour, en relais, un aller-retour entre la « zone d'attente » et la « zone de dépôt de l'objet » (zone 3) dans laquelle ils **contournent un plot**.
- Le dernier coureur doit déposer **sans le jeter** un haltère à l'intérieur de la zone 3 avant de revenir dans la zone d'attente.

- **Lors de la 1<sup>ère</sup> série, l'ordre de passage et les exercices des élèves sont imposés par les organisateurs avant le début de l'épreuve.** Pour des raisons d'équité, ils diffèrent d'une vague à l'autre. Ainsi, chaque élève se voit imposer un des 6 exercices et doit effectuer la totalité des répétitions associées à celui-ci **sans relais possible** à un autre élève.
- **A partir de la 2<sup>ème</sup> série,** des cartes « exercices » sont disponibles dans un panier placé dans la zone d'attente (zone 2) ; chaque élève choisit un exercice de son choix et saisit la carte « exercices » associée. L'ordre de passage des élèves est libre.
- Le dépôt de la carte « exercices » au jeune arbitre, avant de rentrer dans la zone de passage (zone 1) est obligatoire pour débiter l'exercice choisi.
- Les élèves peuvent se relayer autant de fois qu'ils le désirent **en respectant le nombre minimum de répétitions par passage :**
- Dès que le nombre de répétitions demandées pour l'exercice en cours est atteint, l'élève en action **ne peut pas enchaîner directement** avec un nouvel exercice ;
  - o **Deux solutions** s'offrent à lui :
    - Il peut effectuer un aller-retour **en récupérant** une nouvelle carte « exercice » qui lui permet **de débiter un nouvel exercice.**
      - **ATTENTION : si un coéquipier** transmet la carte « exercice » à l'élève en action, celui-ci doit avoir les **DEUX PIEDS à l'intérieur de la zone 2** en étant **debout.**
    - Il peut **passer le relais** en revenant **taper dans la main** d'un coéquipier munit d'une autre carte « exercices » qui permettra à ce dernier de débiter un nouvel exercice

### Règles du jeu

- Une série est définitivement terminée lorsque l'ensemble de l'équipe est rassemblé dans la zone d'attente (zone 2).
- Le relayeur suivant **ne peut déclencher sa sortie** de la « zone d'attente » (zone 2) que lorsque le coéquipier en action **tape dans sa main** : l'élève en attente doit **avoir les deux pieds à l'intérieur** de la zone 2 au moment du passage de relais.
- Les cartes « exercices » sont à déposer dans le panier à l'entrée de la « zone de passage » (zone 1).
- L'haltère doit être **POSÉ, sans être jeté,** dans la « zone de dépôt de l'objet » (zone 3).

**Le descriptif complet des fautes** sur chaque exercice est disponible en cliquant sur le lien suivant : [https://youtube.com/playlist?list=PLP\\_gtcspCxmCF\\_BReZ5dXSzXw5U3WFvSB](https://youtube.com/playlist?list=PLP_gtcspCxmCF_BReZ5dXSzXw5U3WFvSB)

- Chaque répétition réalisée avec une faute est annoncée à voix haute par le Jeune Arbitre « No-rep » ; elle n'est pas validée et doit être recommencée afin d'être comptabilisée pour le nombre total de répétitions. Le Jeune Arbitre montre avec sa main le nombre de « No-rep » et continue de compter.

## TABLEAU DES PÉNALITÉS

FAUTES	Pénalités
Les zones ne sont pas respectées par un ou plusieurs élèves d'une équipe	Tous les membres de l'équipe sont à l'arrêt pendant 30 secondes
L'haltère est jeté dans la zone 3 (repère : elle rebondit au sol)	Tous les membres de l'équipe sont à l'arrêt pendant 30 secondes
Le plot de la zone 3 lors des courses n'est pas contourné	Tous les membres de l'équipe sont à l'arrêt pendant 30 secondes
Les relais ne sont pas conformes : le relayeur quitte la zone 2 avant que l'élève en action lui tape dans la main	Tous les membres de l'équipe sont à l'arrêt pendant 30 secondes
Intervention de l'enseignant accompagnateur	On retire 1 série complète

### Ressources

- L'organisation spatiale avec les 3 zones figure en annexe 1.

### Jeunes Officiels

**2 Jeunes Organisateur et 2 Jeunes Arbitres par équipe** issus de l'établissement hôte vérifient le respect des règles de l'épreuve, valident la bonne réalisation des exercices et les répétitions. Un outil de recueil de donnée sous forme d'une fiche sera utilisé par les JO **Capitaine d'équipe**, un élève par équipe, responsable de son équipe et qui sera le seul (et lui seul) interlocuteur des arbitres si nécessaire.

**Jeune brigade verte**, un élève par équipe est désigné pour vérifier l'état de la salle à la fin de l'épreuve.

### Règles pour les professeurs accompagnateurs

Coaching interdit.

Interdiction de s'adresser à l'organisateur pendant l'épreuve.

### Attribution des points

Le classement prend en compte le nombre de **séries valides** effectuées en 30 minutes.

En cas d'égalité, le nombre de répétitions effectuées pendant la série en cours est pris en compte.

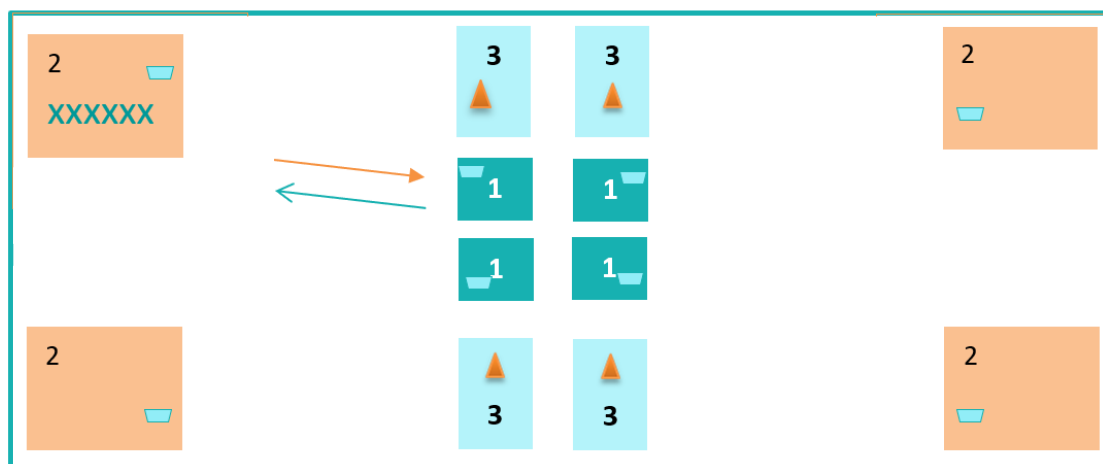
Les résultats sont comparés d'un jour à l'autre pour réaliser un classement de 1 à 50 le dernier jour.

### Contacts

Pour toute question, veuillez adresser un mail à l'adresse JIJ : [jijaefeunss@gmail.com](mailto:jijaefeunss@gmail.com) à l'attention de Kévin Lartigue et Cédric Chopin

## Annexes


### L'organisation spatiale de l'épreuve




**1** : Zone de passage et de réalisation de l'exercice (1 seul élève) : 2m<sup>2</sup>

**2** : Zone d'attente (4m<sup>2</sup>) où tous les élèves doivent se trouver lorsque leur coéquipier est en action

**3** : Zone de dépôt de l'objet avec le plot de contournement au moment des courses en AR

 Plot de contournement pour la course en Aller-retour

 Panier pour déposer les cartes « exercices »