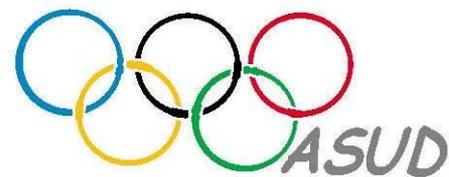




ArcelorMittal

**Challenge ASUD 2017**

**ESPACE FORME**





ArcelorMittal

## Epreuve d'équilibre sur leTogu

- Principe :
  - Durée maximale effectuée sur épreuve d'équilibre  
temps maximum : 2mn (1mn sur chaque pied)
  - Changement de pied en se retournant – exercice en sécurité à proximité de la barre fixe
  - 5 participants par équipe – 2mn de préparation  
temps additionnés
  - Equilibre sur 1 pied posé sur le togu
    - => garder l'équilibre sans poser le pied  
au sol et sans toucher la barre fixe
- ❖ durée de l'épreuve 2 mn
- ❖ contrôle par chronomètre
- ❖ 4 encadrants





# Epreuve de gainage avec un swiss ball ArcelorMittal

- Principe :
  - Durée maximale effectuée sur épreuve d'équilibre  
temps maximum = 3 mn
  - 5 participants par équipe - 2 mn de préparation  
=> temps additionnés



3 participants par équipe



2 participants par équipe

- ❖ durée de l'épreuve : 3 mn
- ❖ contrôle par chronomètre
- ❖ 10 encadrants



ArcelorMittal

## Epreuve de squat à vide

- Principe :
  - Nombre de répétitions sur une durée maximale  
temps maximum = 2 minutes
  - 5 participants par équipe - 2 mn de préparation  
=> répétitions additionnées

=> debout devant le banc -  
descendre jusqu'au banc  
sans s'asseoir et remonter  
immédiatement



- ❖ durée de l'épreuve : 2 mn
- ❖ contrôle par chronomètre
- ❖ 10 encadrants



ArcelorMittal

# Epreuve de pompes

- Principe :
  - temps maximum = 1 mn
  - 5 participants par équipe - 2 mn de préparation
  - => temps additionnés

## ➤ Pompes contre le mur pour les femmes :

debout à 1 mètre face au mur  
bras tendus sur le mur mains à hauteur de la poitrine  
mobilisez les muscles abdominaux  
(tête, bassin, chevilles sont alignés)  
tendez vos jambes et gardez les talons collés au sol  
tout votre corps doit être comme une planche  
s'appuyant contre le mur et fléchissez les bras au  
niveau des coudes en gardant les talons au sol.



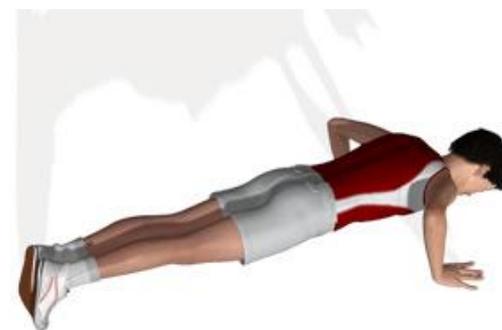
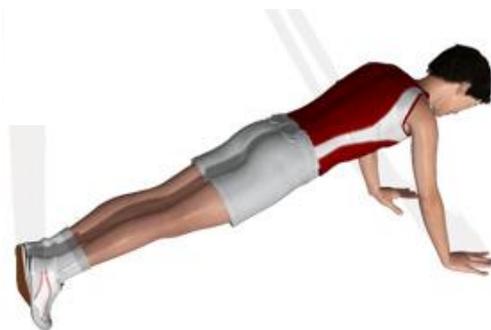


ArcelorMittal

# Epreuve de pompes

## ➤ Pompes au sol pour les hommes :

bras tendus sur le sol mains au niveau des épaules  
mobilisez les muscles abdominaux  
(tête, bassin, chevilles sont alignés)  
tendez vos jambes et gardez les pieds serrés  
tout votre corps doit être comme une planche  
et fléchissez les bras au niveau des coudes en gardant  
les pieds serrés joints.



- ❖ durée de l'épreuve : 1 mn
- ❖ contrôle par chronomètre
- ❖ 10 encadrants



ArcelorMittal

## Epreuve d'équilibre au sol

- Principe :

- Durée maximale effectuée sur épreuve d'équilibre  
temps maximum = 1 mn 30
- 5 participants par équipe - 2 mn de préparation  
=> temps additionnés

bras tendus et jambes tendus sur le sol  
mains au niveau des épaules  
mobilisez les muscles abdominaux  
tendez vos jambes et gardez les pieds serrés



- ❖ durée de l'épreuve : 1 mn 30
- ❖ contrôle par chronomètre
- ❖ 10 encadrants