

Nom de la section : *Espace FORME*

Représentant vis-à-vis de l'équipe coordinatrice : Claudine Allentin

Sport(s) proposé(s) :

- Epreuve d'équilibre TOGU sur 1 pied puis l'autre - temps chronométré avec un maximum de 1 mn pour chaque équilibre (2mn x 5 participants = 10mn au maximum) passage l'un après l'autre
- Epreuve de gainage sur le Swiss-ball – planche/ballon (3 participants par équipe) et planche tibias/ballon (2 participants par équipe) - temps chronométré avec un maximum de 3 mn
- Epreuve de squat à vide – compter les répétitions sur un temps maximum de 2 mn
- Epreuve de pompe contre un mur pour les femmes et pompe au sol pour les hommes – compter les répétitions sur un temps maximum de 1 mn
- Epreuve d'équilibre au sol - maintenir les jambes en équilibre – temps chronométré avec un maximum de 1 mn 30

Durée prévisionnelle :

4 jours dans la semaine – de 12h00 à 13h00

LUNDI 25/09		MARDI 26/09		JEUDI 28/09		VENDREDI 29/09	
MARDYCK	ACIERIE	TCC	DILLINGER FRANCE	DMEA	FONTE	PLAN INDUSTRIEL + IT	AUTRES SECTEURS

Timing :

12h00	<i>Accueil des participants</i>		
	<i>changement de tenue dans les vestiaires</i>		
	<i>échauffement</i>		
	activités	équipe A	équipe B
	présentation des activités		
12h20	épreuves :		
	Togu	X	X
	Gainage sur Swiss Ball	X	X
	Squat à vide	X	X
	Pompes	X	X
	Equilibre au sol	X	X
13H00	<i>douche et changement de tenue</i>	X	X

⇒ **Encadrement ateliers / Contrôles .**

Les équipes concourent l'ensemble des épreuves en même temps – 2 équipes de 5 participants.

10 contrôleurs (adhérents de l'ASUD Espace Forme) pour l'ensemble des activités

⇒ **l'Espace Forme sera fermé à nos adhérents**