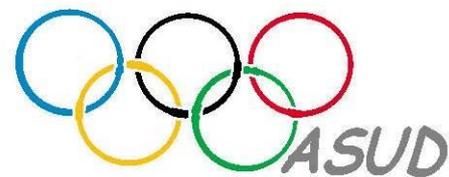




ArcelorMittal

**Challenge ASUD 2018**

**ESPACE FORME**



# Epreuve du vélo d'appartement en relais



ArcelorMittal

Principe :

- distance totale parcourue par 3 participants en relais (3x2mn)
  - 3 participants par équipe
  - addition des kilomètres des 3 participants
  - le changement des participants se fait avec pause chronomètre. Quand un candidat s'arrête, il ne peut pas reprendre le relais.
- 
- ❖ durée de l'épreuve 2 mn par participant
  - ❖ contrôle par chronomètre
  - ❖ 1 encadrant par vélo



*présence d'une féminine  
sur les épreuves soit vélo  
d'appartement soit rameur*

# Epreuve du rameur en relais



ArcelorMittal

Principe :

- parcourir la distance maximum pendant 3 mn
- 2 participants par équipe
- passage l'un après l'autre avec une pause chronomètre. Quand un candidat s'arrête, il ne peut pas reprendre le relais.
- addition des kilomètres des 2 participants
- niveau : 6 pour les femmes – 10 pour les hommes

- ❖ durée de l'épreuve : 3 mn
- ❖ contrôle par chronomètre
- ❖ 1 encadrant par rameur



*présence d'une féminine  
sur les épreuves soit vélo  
d'appartement soit rameur*

# Epreuve du quadriceps en relais



ArcelorMittal

Principe :

- parcourir le maximum de répétitions pendant 3 mn (3 mn x 2 participants)
- 2 participants par équipe en relais avec pause possible.
- quand un candidat s'arrête, il ne peut pas reprendre le relais. Arrêt du chronomètre lors du changement de candidat.
- addition des répétitions des 2 participants sur les 6 mn
- niveau : 1 pour les femmes – 3 pour les hommes (*attention : regarder les numéros des plaques pour éviter un décalage*)
- au choix : lever les deux jambes en même temps ou en alterné



- ❖ durée de l'épreuve : 6 mn
- ❖ contrôle par chronomètre
- ❖ 2 encadrants

*présence d'une féminine  
sur les épreuves soit quadriceps  
soit épaule*

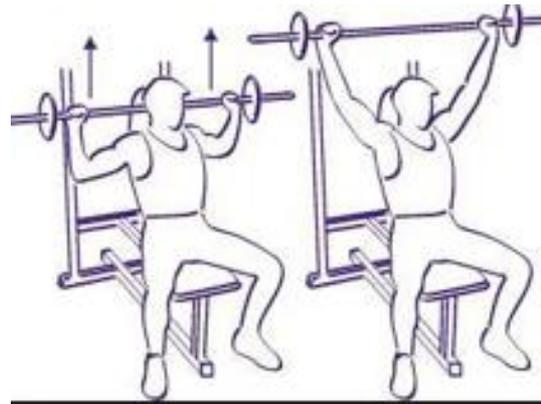
# Epreuve développée épaules en relais



ArcelorMittal

Principe :

- 3 participants par équipe en relais (3 x 2 mn).
- Quand un candidat s'arrête, il ne peut pas reprendre le relais. Arrêt du chronomètre lors du changement de candidat.
- addition des répétitions des 3 participants sur les 6 mn (les deux bras en même temps)
- à vide pour les femmes et 2x2,5 kg pour les hommes



- ❖ durée de l'épreuve : 6 mn
- ❖ contrôle par chronomètre
- ❖ 2 encadrants

*présence d'une féminine  
sur les épreuves soit quadriceps  
soit épaule*

# ATELIER : 5 épreuves



ArcelorMittal

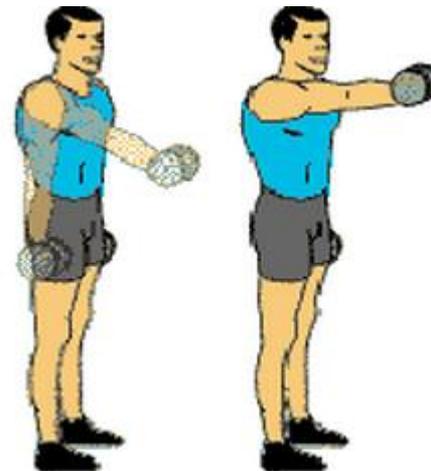
Les 5 personnes participent aux 5 épreuves

- **épreuve poids marteau statistique**

maintenir le poids des deux mains le plus longtemps possible en position haute

Homme : 8 kg

Femme : 4 kg



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

*présence d'une féminine  
au minimum à l'atelier*

# ATELIER : 5 épreuves



ArcelorMittal

Les 5 personnes participent aux 5 épreuves

- **épreuve Banc**

- poser un pied à plat sur le banc en alternant
- addition des répétitions sur les 2 mn



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

*présence d'une féminine  
au minimum à l'atelier*



ArcelorMittal

## ATELIER : 5 épreuves

Les 5 personnes participent aux 5 épreuves

- **Swissball en équilibre avec les pieds sur le ballon**

- plier les genoux (talons-fesses) et revenir en position d'origine.
- si chute, l'épreuve est terminée
- addition des répétitions sur les 2 mn

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



*présence d'une féminine  
au minimum à l'atelier*



ArcelorMittal

## ATELIER : 5 épreuves

Les 5 personnes participent aux 5 épreuves

- **Chaise avec le swissball**

- placer le ballon contre le mur – se positionner en chaise (on descend pour avoir les jambes au carré – bassin à hauteur des genoux, position chaise)

- si chute, l'épreuve est terminée

Temps : 2 mn

- ❖ durée de l'épreuve : 2 mn

- ❖ contrôle par chronomètre

- ❖ 2 encadrants



*présence d'une féminine  
au minimum à l'atelier*



ArcelorMittal

## ATELIER : 5 épreuves

Les 5 personnes participent aux 5 épreuves

- **Cible**

Additionner les points des fléchettes sur la cible



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

*présence d'une féminine  
au minimum à l'atelier*