



Challenge
RENFO



Composition d'équipe	Equipe de 3	
Catégorie	Collège –Lycée	
Jeune Organisateur	Aide à l'aménagement du circuit.	
Jeune Arbitre	Compte les répétitions et chronomètre les circuits.	
Jeune Reporter	Fait quelques photos, mini-vidéos (groupe/action). Rédige 3 lignes de commentaires. Restitue les résultats.	
Chiffres clés du défi UNSS	Nb d'équipes qui a participé au défi Nb total de répétitions réalisées par l'AS Performance de la meilleure équipe	
Dispositif	Pas de matériel. 1 équipe comptabilise les performances d'une autre.	
Déroulement de l'épreuve	<p>3 exercices de circuit training à enchaîner. 2 possibilités au choix :</p> <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 	<p>Air squat</p> 
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> • 3 exercices : air squat, jumping jacks et pushups. • Faire le plus grand nombre de répétition en 30 sec par exercice. • 15 sec de récupération entre chaque exercice. • Les J. arbitres comptabilisent le nombre total de répétition des 3 équipiers aux 3 exercices 	<p>JUMPING JACKS</p>  <p>Pushups</p> 



Le Circuit Training combine la force athlétique, l'endurance et le renforcement musculaire. Cette activité est en plein développement à l'UNSS !