



# CHALLENGE UNSS

publié le 25/11/2020

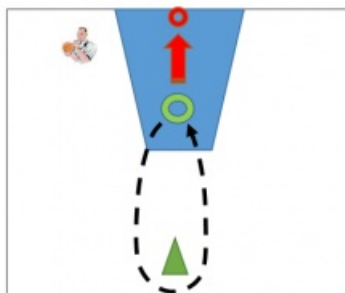
Le collège participe au **CHALLENGE UNSS**.

Ce challenge consiste à marquer le + de points pour le collège sous la forme de petits **défis multi-activités**.

Mardi (6ème - 3ème) et jeudi (5ème - 4ème) : **défis basket-ball** et **circuit training** par **EQUIPE DE 3** (mixtes ou non mixtes)

## BASKET-BALL

**Déroulement de l'épreuve :** Chaque trio passe sur le défi et essaye de marquer le plus de points dans le temps imparti. On cumule les points des 3 joueurs. **Le résultat final est la somme de tous les trios ayant participé au défi.** Les équipes qui ne jouent pas se répartissent les rôles de J. organisateur et J. arbitre.

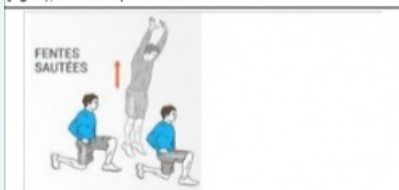


**Dispositif :** 2 ballons-1 plot (8m) - 1 cerceau (à 4m) -1 stylo- 1 recueil de données. Panier à 3m05

**Descriptif :**  
L'élève se situe dans 1 cerceau face au panier, effectue 2 tirs, puis court faire le tour du plot et tir à nouveau 2 fois  
**45 " .....1 point par réussite**

## CIRCUIT TRAINING

**Déroulement de l'épreuve :** Chaque trio passe sur le défi et essaye de marquer le plus de points possible dans le temps imparti. On cumule les points des 3 équipiers. **Le résultat final est la somme des points marqués par tous les trios ayant participé au défi.** Les équipes qui ne jouent pas se répartissent les rôles de J. organisateur et J. arbitre. 3 exercices de circuit training à enchaîner, 2 possibilités au choix: soit les 3 équipiers en même temps (il faut donc 3 juges), soit l'un après l'autre



**TAP PLANKS**  
(En position de pompe, changement de bras d'appui)



**Dispositif :** pas de matériel

**Descriptif :**

**3 exercices :**

- Fentes sautées
- Corde à sauter
- Mountain climbers.

► Faire le plus grand nombre de répétition en 30 secondes par exercice

► 30secondes de récupération entre chaque exercice