

ESSC 2015

JUMELAGE ESM2/EMIA2

Chrétien Michael

2015

Marchfeld's crossfit games

Déroulement général :

CONSTITUTION DES EQUIPES :

Le challenge se déroule en équipes de 6, constituées par les bureaux des 2 promotions de la manière suivante :

Un dolo de la 1^{ère} section sera binômé avec 2 Bibelots des 2 premières section ... etc , formant des trinômes. Une équipe sera donc composée de 2 trinômes. Avant le début de l'épreuve, chaque équipe désignera un capitaine.

Les exempts des sections seront affectés à l'organisation en tant que juge sur les différents ateliers.

Leurs noms suivis de la mention « juge » doivent apparaitre dans les listes des sections.

DEROULEMENT :

Le challenge se déroulera sur le Marchfeld. Il consistera en une compétition de type cross fit par équipe, composée de 12 ateliers (dont trois de récupération/arbitrage). Le temps de travail par atelier est de 5 min et le temps de déplacement entre deux ateliers est de 1 min. Chaque atelier sera installé en quatre exemplaires côte à côte afin de pouvoir accueillir le nombre de participants. Le titre et l'enchaînement des ateliers sont précisés dans l'annexe 1.

Avant le début des épreuves, un briefing sera organisé pour donner les consignes pratiques et de sécurité de chaque atelier. Les ateliers sont détaillés individuellement en annexe 2.

CLASSEMENT :

Chaque atelier donne un nombre de point égal au classement de l'équipe. Le classement général se fera par la somme des points de chaque atelier. L'équipe totalisant le moins de points sera classée première.

PARTICIPANTS :

Les participants au challenge seront en tenue de méthode naturelle (bas de treillis, basket, t-shirt de sport, sweat). Ils seront autonomes pour le ravitaillement en eau et en nourriture ; des poubelles seront à leurs dispositions sur place.

ARBITRAGE :

Une table de marque sera installée et animée par l'équipe organisation. Elle sera en charge de centraliser les résultats en temps réel et de donner les consignes au juge de chaque atelier. Elle sera également responsable de la gestion du chronomètre central.

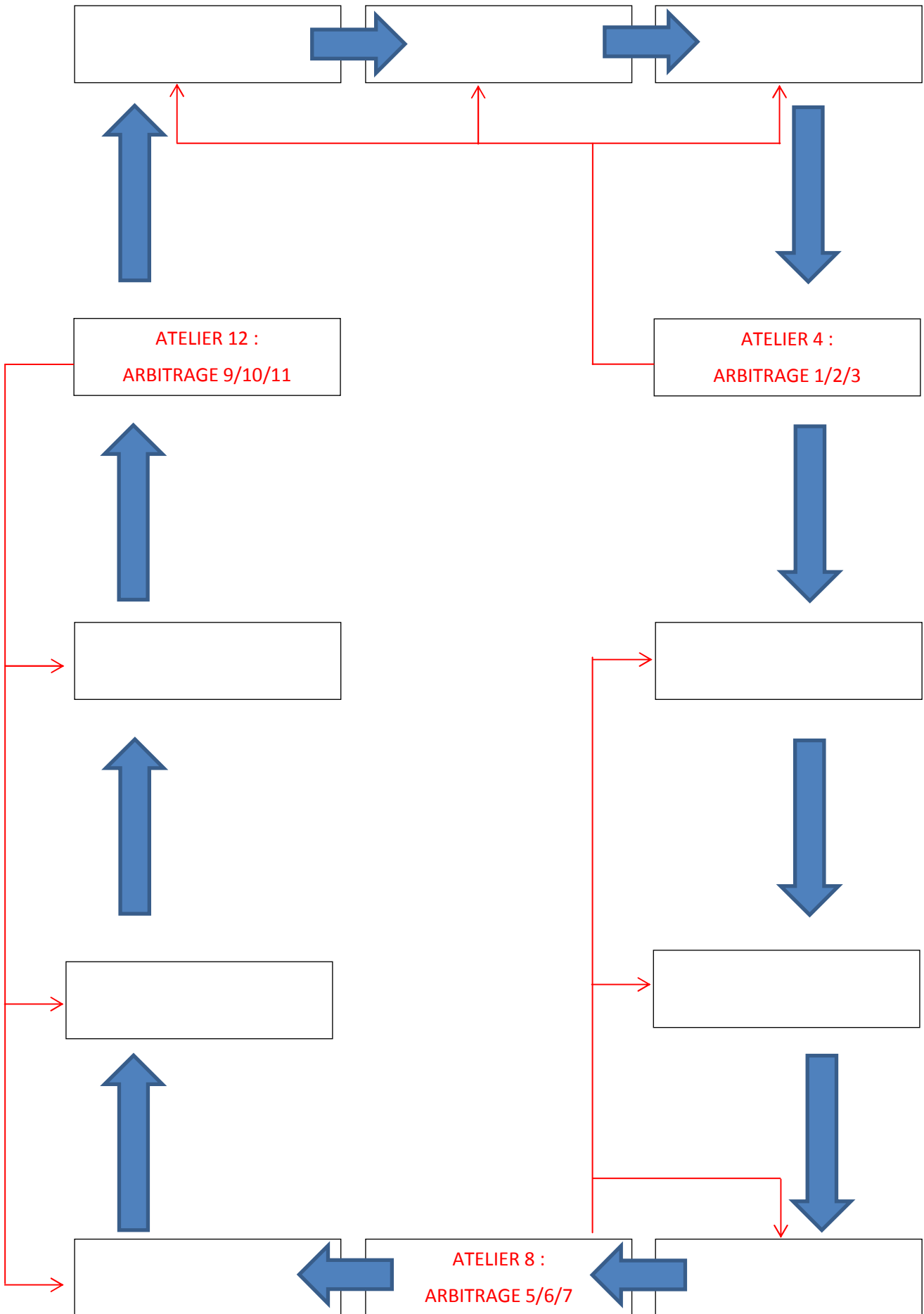
Chaque atelier sera sous la responsabilité d'un juge qui harmonisera l'arbitrage des équipes sur son atelier et transmettra les résultats en temps réel à la table de marque.

Les différents ateliers seront arbitrés par les équipes qui sont en repos. Les arbitres ont l'obligation de compter le nombre de répétitions à voix haute. Seul le capitaine d'équipe a le droit de s'adresser à l'arbitre.

MISE EN PLACE :

La mise en place de chaque atelier sera sous la responsabilité du juge de l'atelier. Le matériel nécessaire (listé en annexe 3) sera centralisé sur le Marchfeld par l'élève logistique (EO TERIITEHAU/EMIA 2) deux heures avant le début des épreuves.

Annexe 1



Annexe 2

ATELIER 1

Sauté de corde à 4 :

Deux personnes font tourner une corde et les 4 autres doivent sauter en même temps au-dessus. Chaque saut en groupe réussi sans toucher la corde marque un point. Les rôles ne sont pas fixes.

MATERIEL :

4 cordes en chanvre

1 plaquette

1 stylo

Annexe 2

ATELIER 2

GAINAGE CUMULE

Les 6 membres de l'équipe se mettent en position de gainage frontal sur les coudes et les pointes de pieds. Dès que l'alignement épaules-bassin-talons n'est plus respecté, l'arbitre exclut le membre de l'équipe et relève son temps. Le score de l'équipe est calculé par le cumul du nombre de secondes tenues par chacun de ses membres.

MATERIEL

4 tapis

5 chronomètres

5 plaquettes

5 stylos

Annexe 2

ATELIER 3

Pompes à 6

Un premier personnel se met en position de pompes. Les 5 restants se mettent également en position avec leurs pieds sur les épaules du partenaire précédant afin de former une chaîne de 6. L'ensemble descend poitrine contre le sol ; décolle ses mains du sol sans changer de position et remonte sans poser les pieds au sol pour marquer un point.

MATERIEL

1 plaquette

1 stylo

Annexe 2

ATELIER 4

ARBITRAGE DES ATELIERS 1/2/3

ESM 5 : arbitrage de l'atelier 1

ESM 6 : arbitrage de l'atelier 2

EMIA 2 : arbitrage de l'atelier 3

Annexe 2

ATELIER 5

LANCER DE MEDECIN BALL EN ARRIERE

Deux plots matérialisent un point de départ et un point d'arrivée.

Pour marquer un point, l'équipe doit faire parcourir une longueur au médecin Ball de la manière suivante :

Dos au sens de progression, les deux mains sur le médecin Ball; le lancer en arrière par-dessus la tête. Un coéquipier rattrape le médecin Ball et répète l'opération jusqu'à terminer la longueur. Si le médecin Ball touche le sol, la longueur complète n'est pas comptabilisée et l'équipe retourne au départ. L'exercice se fait uniquement dans un sens ; le retour au point de départ se fait en équipe constituée médecine Ball à la main.

MATERIEL

4 médecine Ball 4kg

8 petits plots

1 plaquette

1 stylo

Annexe 2

ATELIER 6

CRAPAUD EN BINOME

Un binôme de l'équipe se met face à face en position accroupie et en se donnant les deux mains. Le binôme effectue un saut en décollant les 4 pieds simultanément et en gardant les mains jointes et les genoux fléchis. Chaque saut réussi rapporte un point. L'équipe peut organiser les changements de binôme comme elle le désire.

MATERIEL

1 plaquette

1 stylo

Annexe 2

GAINAGE DORSAL

Les 6 membres de l'équipe se mettent en position de gainage dorsal sur les mains et les pieds avec les genoux fléchis en angle droit. Dès que l'alignement épaules-bassin-genoux n'est plus respecté, l'arbitre exclut le membre de l'équipe et relève son temps. Le score de l'équipe est calculé par le cumul du nombre de secondes tenues par chacun de ses membres.

MATERIEL :

4 tapis

4 chronomètres

5 plaquettes

5 stylos

Annexe 2

ATELIER 8

ARBITRAGE DES ATELIERS 5/6/7

ESM 5 : arbitrage de l'atelier 5

ESM 6 : arbitrage de l'atelier 6

EMIA 2 : arbitrage de l'atelier 7

Annexe 2

ATELIER 9

TRAVERSEE DE PNEU

Un membre de l'équipe reste debout, immobile, les bras le long du corps. Ses coéquipiers prennent le pneu, le soulèvent et viennent le déposer autour de ses pieds sans le lâcher. Le partenaire immobile change alors de rôle avec un de ses coéquipiers. Avant qu'un candidat puisse passer à nouveau en position immobile, tous les candidats de l'équipe doivent y être passés autant de fois que lui.

MATERIEL

4 pneus type TRM 2000

1 plaquette

1 stylo

Annexe 2

ATELIER 10

TRAVAIL EN COTE

Faire un aller-retour dans la côte en courant. Chaque équipier qui finit un aller-retour marque un point pour son équipe. Toute l'équipe peut courir simultanément.

MATERIEL

8 plots

2 panneaux de signalisation pour baliser la route

1 plaquette

1 stylo

Annexe 2

ATELIER 11

ABDOS CCPM

Un membre de l'équipe se met en position abdominaux CCPM et fait 40 répétitions sans reposer les épaules au sol. Lorsqu'il a terminé, il rapporte un point à son équipe et l'équipier suivant peut prendre sa place. L'ordre de rotation est libre et peut être modifié en cours d'épreuve.

MATERIEL

4 bancs

4 tapis

1 plaquette

1 stylo

Annexe 2

ATELIER 12

ARBITRAGE DES ATELIERS 9/10/11

ESM 5 : arbitrage de l'atelier 9

ESM 6 : arbitrage de l'atelier 10

EMIA 2 : arbitrage de l'atelier 11

Annexe 3

MATERIEL

E²PMS :

12 tapis

8 chronomètres

4 médecine Ball 4kg

8 petits plots

4 chronomètres

8 plots

Panneaux ateliers

4 cordes en chanvre

4 pneus type TRM 2000

2 panneaux de signalisation pour baliser la route

4 bancs

2 poubelles

1 sonorisation avec micro

17 plaquettes

20 stylos

2 pc portables

1 imprimante

1 rallonge

1 multiprise

1 PL avec chauffeur

1 grand panneau d'affichage

Punaises, aimants, stylos, papier A4

Feuillet arbitre(x50/ atelier)

Feuille de juge (x2/ateliers)

Rallonge électrique 150m

2 passes câbles

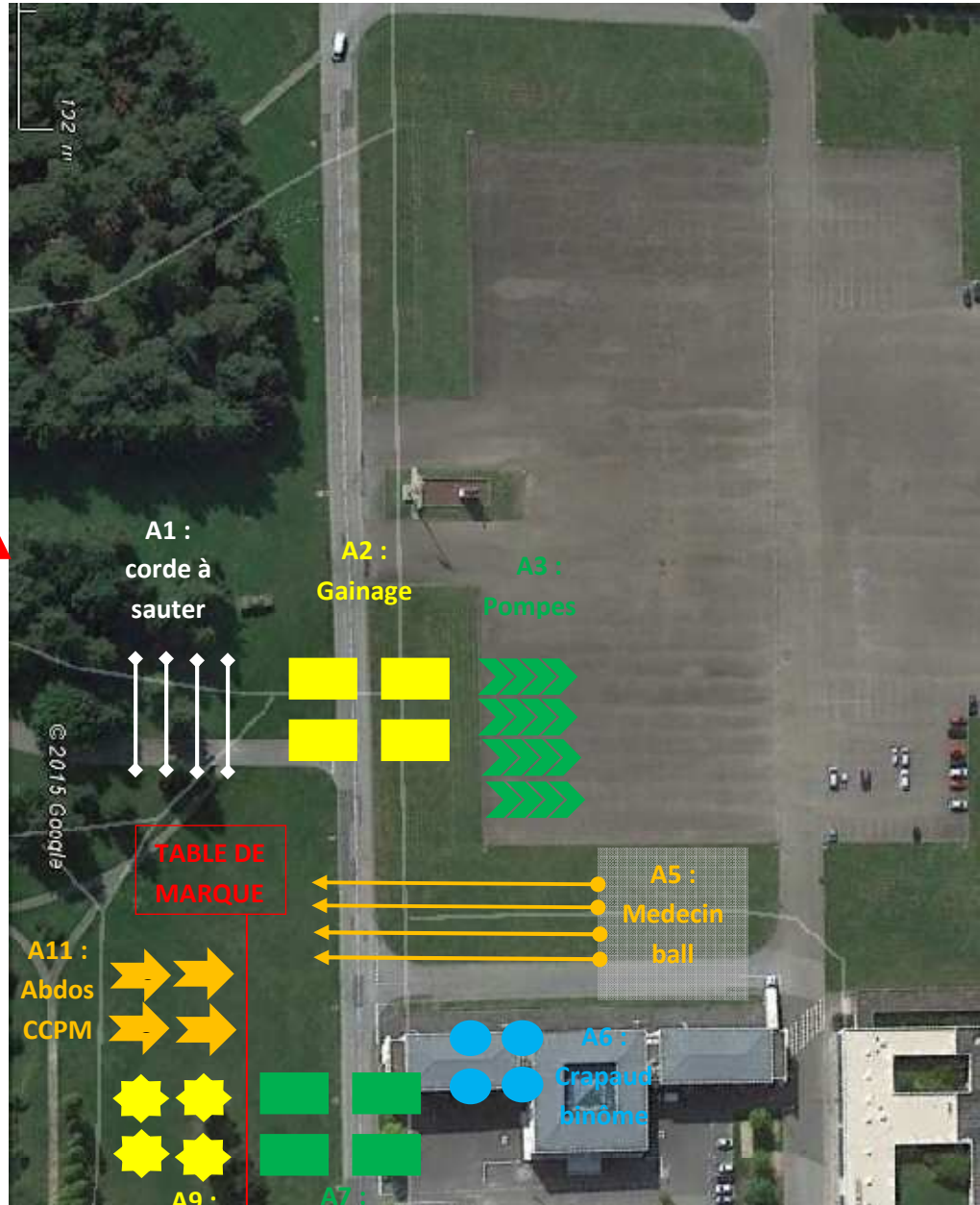
ORGANISATEURS

L'équipe d'organisation se compose de :

-4 référents à la table de marque

-9 juges (1 par atelier)

-1 conducteur PL (qui pourra faire partie d'une équipe)



A1 :
corde à
sauter

A2 :
Gainage

A3 :
Pompes



TABLE DE
MARQUE

A11 :
Abdos
CCPM



A5 :
Medecin
ball

A6 :
Crapaud
binôme

A9 :
Traversée
de pneu

A7 :
Gainage
dorsal

