



UGSEL

Éduquer... tout un sport !

JOURNÉE NATIONALE DU SPORT SCOLAIRE



Challenge ta journée du sport scolaire avec l'Ugsel



MERCREDI 20 SEPTEMBRE 2023

Un temps fort pour lancer son A.S

et être un tremplin pour les compétitions UGSEL



Vivre ensemble
des **défis sportifs**

Créer des **liens**
de fraternité

Partager
des **moments forts**



Je valorise
ma participation
sur les réseaux

Je m'inscris
en ligne



Vivre en équipe à plusieurs niveaux, un temps d'activité, pour fédérer les élèves et les équipes pédagogiques.

Accueillir, servir, relier et transmettre sont les enjeux fondamentaux du projet éducatif de l'Ugsel.

Merci aux différentes Commissions Techniques Nationales pour leur contribution.



CHALLENGE FIT FOOT

CHORÉGRAPHIE EN MUSIQUE



But du jeu :

Réaliser une chorégraphie en musique (entre 1'30 et 2')
en équipe (au minimum 6 et maximum 16).

Objectifs :

Ballon arrêté :

Des passements de jambes
autour du ballon
Des poses de pieds semelles
sur le ballon
Des déplacements
autour du ballon

Ballon en mouvement :

Des déplacements
en conduite de balle

Échange de balles :

Des échanges
de balle au pied
Des échanges
de balle à la main

DESCRIPTION DE CHALLENGE

! Filmer une chorégraphie de courte durée.

Créer en intégrant de l'amplitude, de la rapidité,
des prises de risques techniques et émotionnelles
(saut, rythme, interprétations, ...)

! **Nombre d'élèves :**

Entre 6 et 16 élèves

! **Matériel :**

1 ballon par élève

! **Thème et musique :**

Libre

! **Durée de la chorégraphie :**

Entre une minute trente
et deux minutes



CHALLENGE BADMINTON

Challenge individuel de 5 épreuves, adapté à chaque catégorie d'âge :

Épreuve 1	Épreuve 4	Épreuve 3	Épreuve 4	Épreuve 5
Record de « jongles »	Service long	Service court	Chamboule tout	Record d'échanges

ÉPREUVE 1

RECORD DE « JONGLES »

DESCRIPTION

Réaliser le plus grand nombre de jongles en 1 minute (coup droit, revers ou les deux) en restant dans la zone définie par sa catégorie :

CONSIGNES

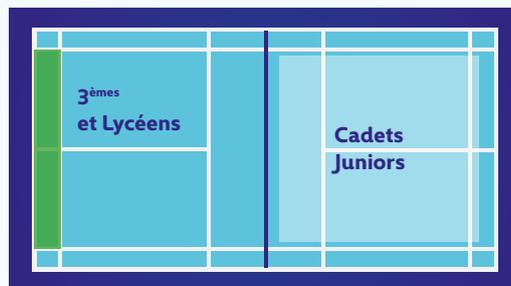
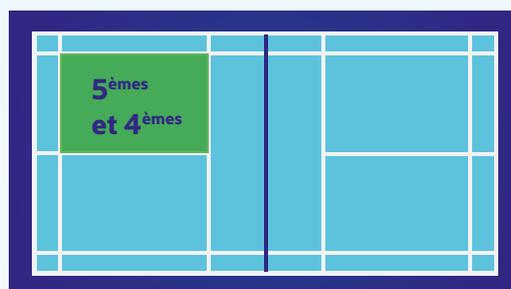
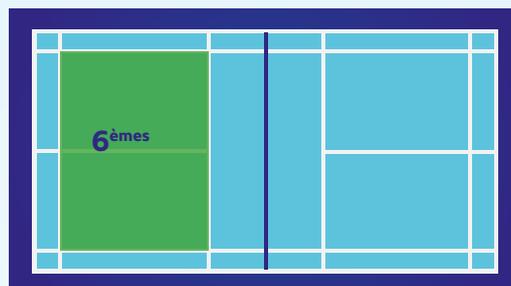
L'élève commence dans sa zone avec le volant et la raquette en main. Le chronomètre démarre lorsque le volant touche le tamis de la raquette.

Si le volant touche le sol ou un élément de la structure, le comptage s'arrête.

Si le joueur sort de sa zone (un pied suffit), le comptage s'arrête également.

Au bout d'une minute, retenir la série la plus longue de jongles.

DISPOSITIFS



ÉPREUVE 2

SERVICES LONGS

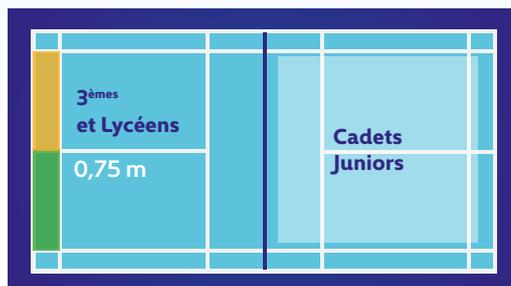
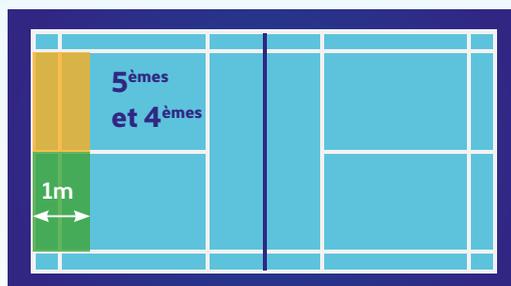
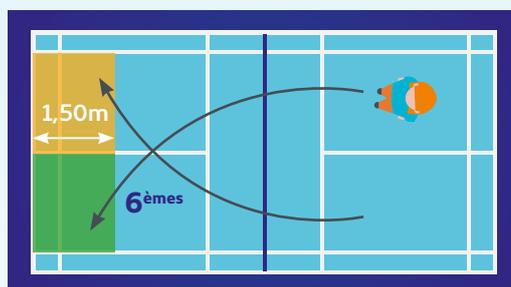
DESCRIPTION

Réaliser vingt services réglementaires (dix du côté droit, dix du côté gauche) en essayant d'atteindre à chaque fois, la zone définie.

CONSIGNES

- L'élève commence dans le carré de service de son choix et réalise dix services d'un côté puis de l'autre. (Rappel : le service doit être croisé).
- Le service est réalisé à la « cuillère » ou en « prise revers ».
- Le premier impact du bouchon au sol valide ou non la zone.

DISPOSITIFS

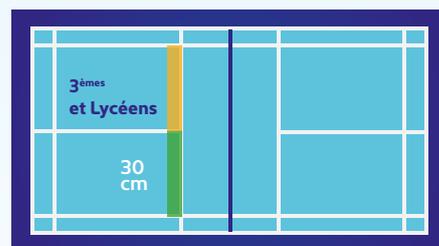
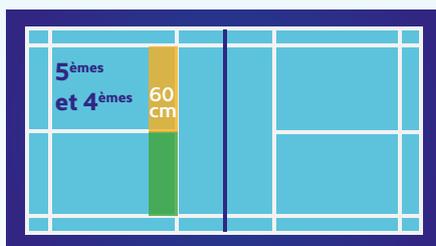
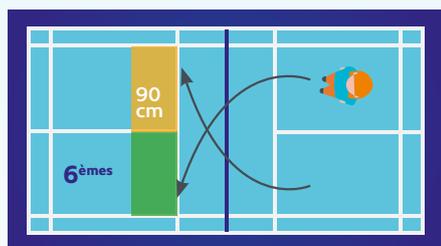


ÉPREUVE 3

SERVICES COURTS

DESCRIPTION

Même organisation que pour les services longs les cibles sont rapprochées

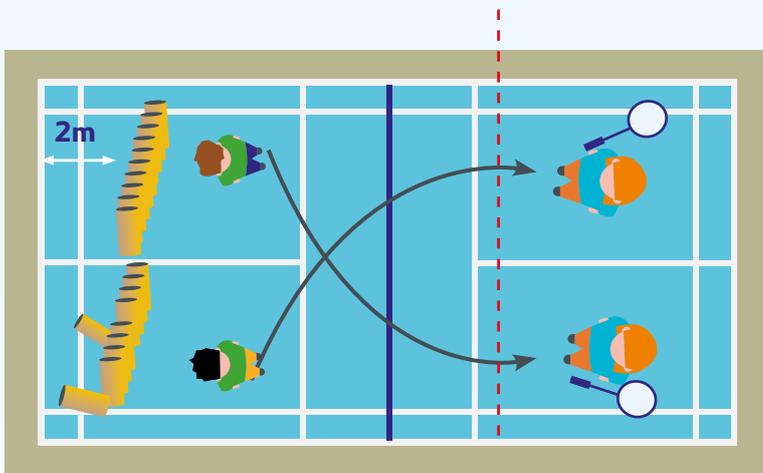


CHAMBOULE TOUT

DESCRIPTION

- Réaliser vingt smashes (dix du côté droit, dix du côté gauche) en essayant de faire tomber un maximum de tubes (ou bouteilles).
- 10 tubes (ou bouteilles) sont placés à 2m de la ligne de fond de court, espacés de 15cm, côté droit.
- et 10 tubes placés à 2m de la ligne de fond de court, espacés de 15cm, côté gauche.

Le smasheur est placé derrière la ligne matérialisée dans le dispositif suivant :



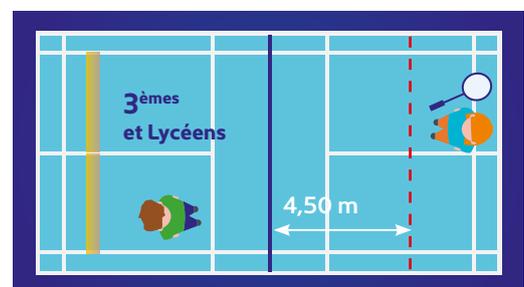
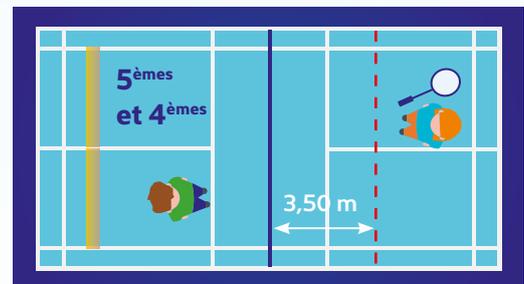
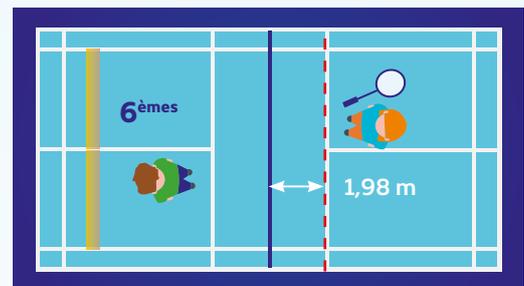
 Compteur de tubes tombés



CONSIGNES

- Les volants sont distribués en hauteur par une personne située dans la diagonale du smasheur.
- Dix à droite puis dix à gauche.
- Le smasheur se tient derrière sa ligne d'attaque.
- Le smasheur « attaque » ses tubes situés en face de lui uniquement.

DISPOSITIFS



RECORD D'ÉCHANGES

DESCRIPTION

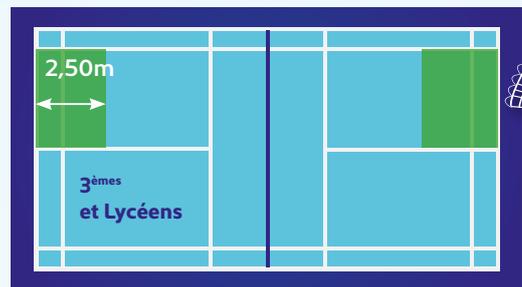
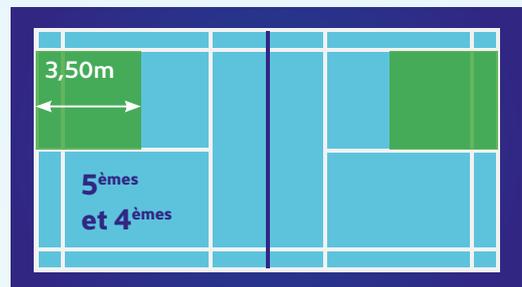
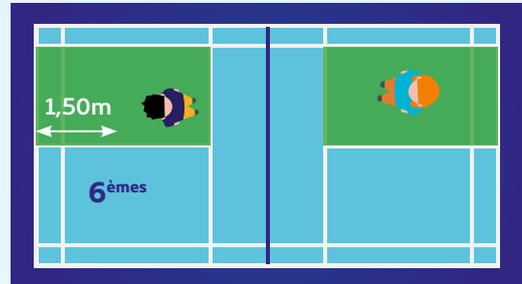
Record d'échanges en frappes main haute, raquette au-dessus des épaules, en restant dans la zone définie sur le 1/2 terrain.

CONSIGNES

- Les deux élèves commencent dans leur zone avec un volant pour deux. Le chronomètre démarre lorsque le volant touche le tamis de la raquette d'un des joueurs.
- Si le volant touche le sol ou un élément de la structure, le comptage s'arrête.
- Si la frappe n'est pas en main haute, le comptage s'arrête.
- Si le joueur sort de sa zone (un pied suffit), le comptage s'arrête.

DISPOSITIFS

Chronomètreur 🏸 🏸 Compteur d'échanges



CHALLENGE BASKET

Deux épreuves, une individuelle et l'autre collective

ÉPREUVE 1

LANCERS-FRANCS

DESCRIPTION

Individuellement, réussir la plus grande série de lancers-francs consécutifs. Donner un temps limite compris entre trois et cinq minutes.

- Un lancer réussi vaut un point.

ÉPREUVE 2

SHOOTING MACHINE

DESCRIPTION

Marquer le plus de points possibles collectivement en respectant les spots proposés en un minimum de temps (épreuve chronométrée).

Chaque joueur a un shoot sur chaque spot de tir.

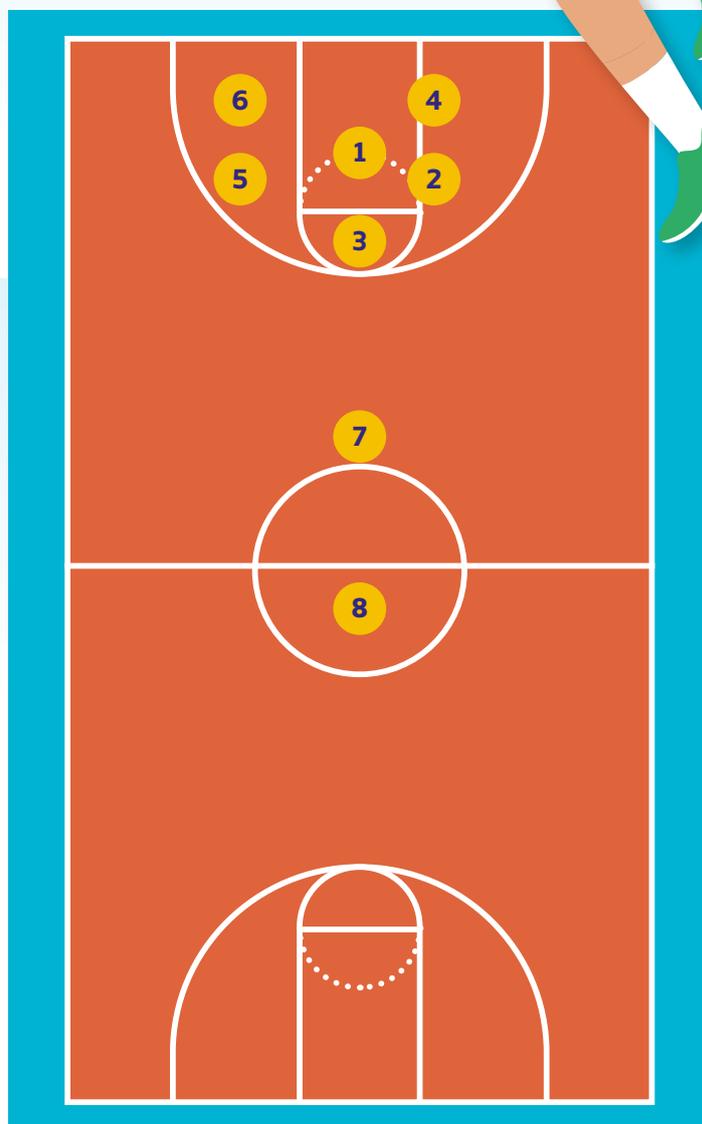
Ses coéquipiers s'occupent du rebond.

Une fois la série terminée, son coéquipier prend sa place et ainsi de suite.

Au dernier shoot, arrêter le chrono.

- La position 1 réussie : 1 point
- Les positions 2,3,4,5,6 réussies : 2 points (chacune)
- La position 7 réussie : 3 points
- La position 8 (milieu de terrain) réussie : 5 points

DISPOSITIF



LE DÉFI NATIONAL

OBJECTIF 2024

Coopérer en équipe pour effectuer les 2024...
(mètres, mouvements, répétitions...).



RÉALISER...

... **2024 échanges**
en équipes sous la forme
d'un relai ou parcours
(passes, jongles, paniers,
buts, tirs...) sur un temps
donné.

... **un parcours** en équipes
de **2024 m**, dans un
environnement naturel
(run&bike, CO, escalade,
kayak...).

2024

... **un entraînement**
avec **2024 répétitions**,
mouvements, pulsations
ou pendant **2024 minutes**
(step, musculation, yoga...).

... **2024 mouvements**
(jongles en art du cirque,
enchaînements en danse...)
et produire une vidéo ou
les prestations devant
un public autour de la
déclinaison 2024.

