

GYMNASTIQUE



CHALLENGE  
UGSEL

# Les enjeux



Les challenges nationaux répondent aux enjeux éducatifs et de santé de l'ensemble de nos jeunes scolarisés au sein de l'Enseignement Catholique.

Ce sont des forces de proposition à l'attention de nos établissements et des leviers incontournables de promotion de l'activité sportive.

Notre souhait : faire en sorte d'  
*offrir à chacun le bénéfice d'une pratique physique et sportive pérenne, s'inscrivant dans le vaste projet de l'héritage 2024.*



Didier CATTART – Adjoint au secrétaire  
général en charge de l'Animation Sportive

# Présentation du challenge



## OBJECTIF du challenge

Promouvoir la pratique sportive au sein de chaque AS.

## ACCES au challenge

Le challenge est mis en place par l'UGSEL Nationale.  
Le challenge de GYMNASTIQUE est ouvert à toutes et à tous.  
Les catégories concernées : Benjamin·e  
Minime  
Cadet·te-junior

## PROGRAMME du challenge

Dans le respect des protocoles sanitaires Éducation Nationale et locaux, un challenge unique est proposé pour chaque catégorie.  
Relais gymnique par équipe de 4 à 6 gymnastes, mixte ou non.

# 1

## Description du relais gymnique



### Description du relais :

Réaliser, le plus rapidement possible, 4 allers-retours d'une longueur de praticable (12m) ou tapis, de 4 éléments dans l'ordre suivant :

1. roulade avant      2. roulade arrière      3. roue      4. ATR

Départ les 2 pieds derrière la ligne pour chaque relais.

Arrivée les 2 pieds (ou 2 mains en ATR) derrière la ligne. (pour la roue, le 2<sup>e</sup> pied ramené au sol)

Pour le dernier relais ATR, 2 à 6 gymnastes possible.

Chaque gymnaste peut participer au moins à un élément ou à plusieurs éléments du relais.

### Constitution de l'équipe :

- 4 à 6 gymnastes
- mixte ou non
- d'une même catégorie

### Performance :

Chronométrer le temps pour réaliser les 8 longueurs sans interruption.

### Contrôle vidéo :

Filmer en plan fixe et continu l'ensemble du relais

## 2

# Déroulement du relais gymnique



### 1<sup>er</sup> élément : roulade avant

Les 2 premiers gymnastes font une longueur chacun en roulade avant. Relais au bout de la longueur de praticable.



### 2<sup>e</sup> élément : roulade arrière

Les 2 élèves suivants font une longueur chacun en roulade arrière. Relais au bout de la longueur de praticable.



### 3<sup>e</sup> élément : roue

Les 2 élèves suivants font une longueur chacun en roue. Relais au bout de la longueur de praticable.



### 4<sup>e</sup> élément : ATR

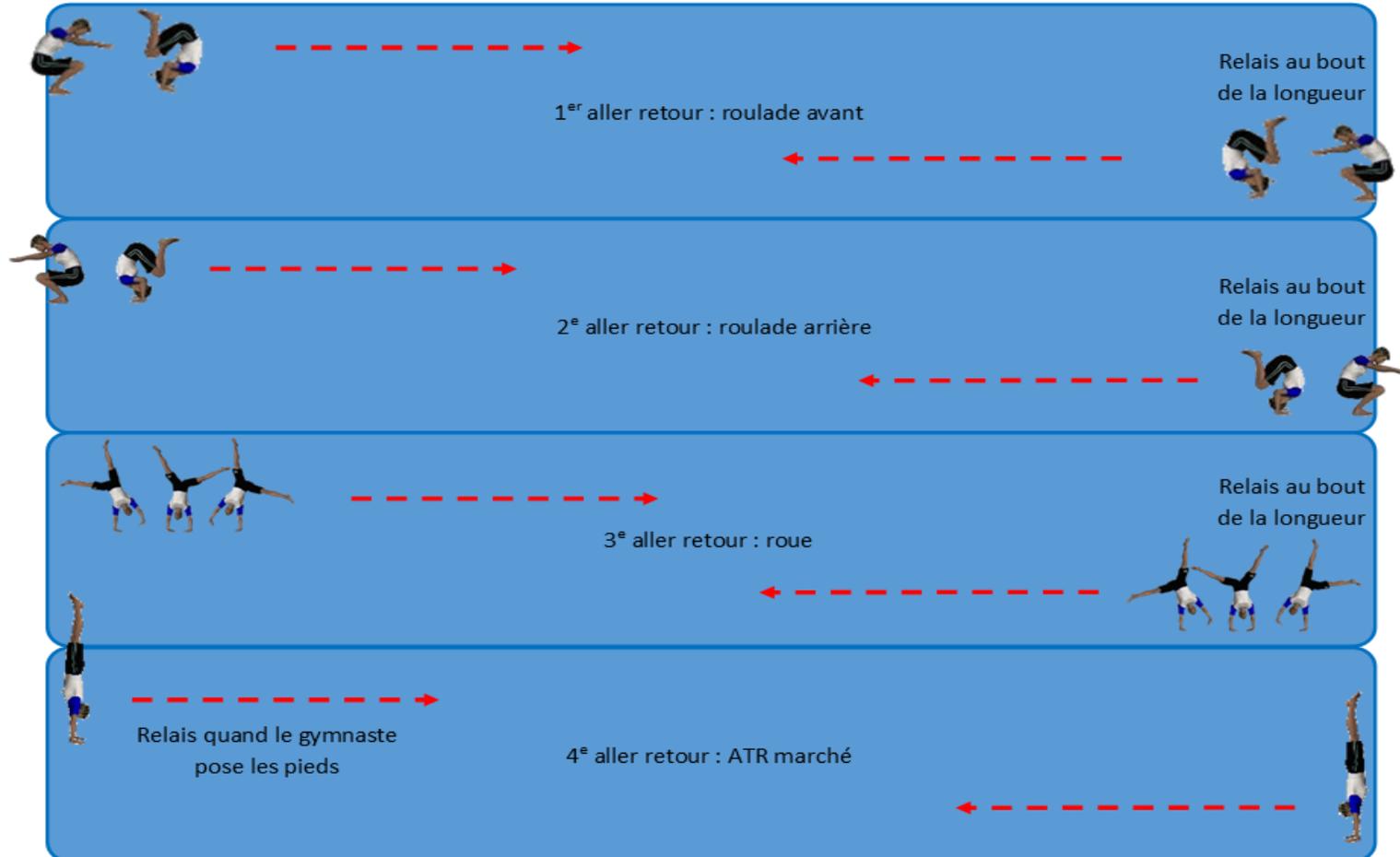
Les élèves suivants font deux longueurs de praticable en A.T.R. marché.  
Le premier élève démarre au bout du praticable. Quand il revient sur les pieds, le 2e gymnaste continue à partir de la position des mains du 1er gymnaste et même chose pour le 3e gymnaste... et ainsi de suite jusqu'à ce que les 2 longueurs de praticable soient terminées.

# 3

## Visuel du relais



Départ bord  
du praticable



Fin du relais

Eduquer ... tout un sport



## Pour tous renseignements :

UGSEL Nationale

Béatrice DEL FRARI @ : [b-del-frari@ugsel.org](mailto:b-del-frari@ugsel.org)

Membres de la CTN gymnastique

Jérôme GABARD @ : [jgabard@collegestblaise.fr](mailto:jgabard@collegestblaise.fr)

Aline COUSIN @ : [alinecousin19@gmail.com](mailto:alinecousin19@gmail.com)

