

CHALLENGE



FUTSAL

Les mots de l'UGSEL Nationale



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

Ces propositions sont 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* »

Présentation du CHALLENGE



OBJECTIF du Challenge

- Promouvoir la pratique sportive au sein de chaque AS.

ACCES au Challenge

- Le Challenge de FUTSAL est ouvert à toutes et à tous.
- La licence UGSEL reste obligatoire pour participer.
- Les catégories : BF- BG - MF – MG- CJF- CG – JG

PROGRAMME des Epreuves

- Réaliser un parcours sur un plateau extérieur avec des buts, en prenant comme repère un terrain de hand (20mx40m) ou dans une salle de sport (terrain de HB)
- Réaliser ce parcours le plus rapidement possible



Description de l'épreuve:



Déroulement :

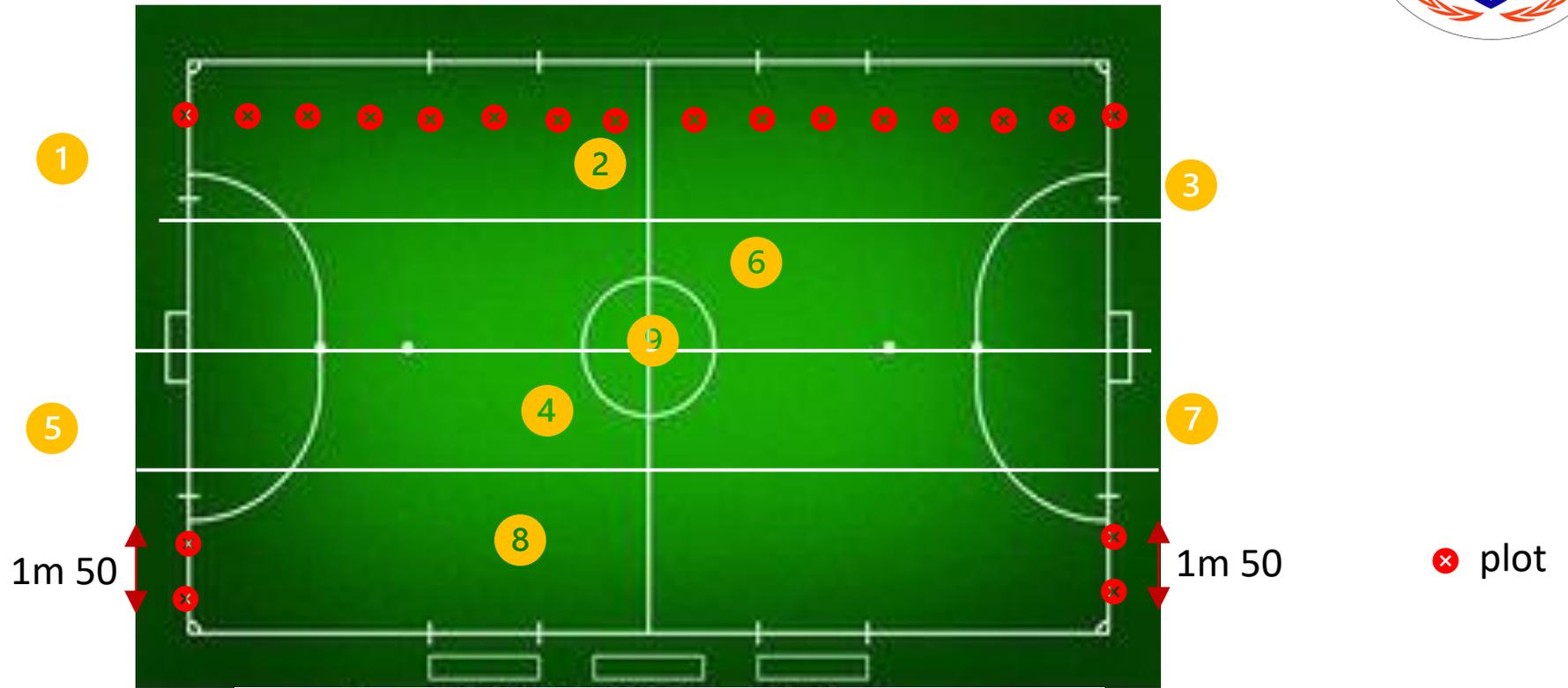
Epreuve chronométrée individuelle :
L'épreuve démarre au premier challenge et se termine au dernier challenge réalisé ou si le temps est à 8 minutes.

Description des challenges :



- 1 CHALLENGE 1 Réaliser 10 jongles
- 2 CHALLENGE 2 Faire un slalom entre 15 plots.
- 3 CHALLENGE 3 Réaliser 10 jongles : 1 pied Droit puis 1 pied Gauche
- 4 CHALLENGE 4 Faire 10 passements de jambe sur la longueur en alternant jambe droite puis jambe gauche
- 5 CHALLENGE 5 Réaliser 10 jongles 1X pied droit puis 1x cuisse droite .
- 6 CHALLENGE 6 Faire 7 roulettes sur la longueur
- 7 CHALLENGE 7 Réaliser 10 jongles 1X pied droit puis 1x la tête
- 8 CHALLENGE 8 Courir avec le ballon jusqu'au milieu du terrain et marqué entre les plots.
L'exercice s'arrête au bout de 5 buts.
- 9 CHALLENGE 9 Toucher la barre transversale du milieu du terrain
(un autre élève renvoie la balle au milieu après chaque tentative)

Description des challenges :



Terrain de HAND BALL

Eduquer ... tout un sport !

Pour tous renseignements :

UGSEL Nationale - Patricia PETIT @ : p-petit@ugsel.org

Membres de la CTN Futsal UGSEL : Thomas SOUCHON – Stéphane LEGAY

