



# Les mots de l'UGSEL Nationale



Durant cette période si particulière 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.*



Fédération Sportive Éducative  
de l'Enseignement Catholique

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

Challenge  National 2021  
UGSEL

# Présentation du challenge



## OBJECTIF des challenges

Promouvoir la pratique sportive et offrir une expérience de compétition nationale au sein de chaque AS.

Le challenge est mis en place par l'UGSEL Nationale.

Le challenge de GYMNASTIQUE RYTHMIQUE est ouvert à toutes et à tous. La licence UGSEL est obligatoire pour participer.

Les catégories concernées :

- Toutes catégories pour les challenges collectifs
- Benjamin-es – Minimes - Cadet-tes/Junior pour les challenges individuels.
- Les inscriptions sont gérées sur Usport, au niveau Territoire ou Comité. En cas de niveau Comité, une qualification doit se faire pour retrouver les inscrits au niveau Territoire. Qualification par le comité possible, à l'appréciation du territoire.

Dans le respect des protocoles sanitaires Éducation Nationale et locaux, 4 challenges sont proposés, deux collectifs et deux individuels. Possibilité de participer à un ou plusieurs challenges.

## PROGRAMME des challenges

- |           |   |
|-----------|---|
| COLLECTIF | 1. Au ballon, faire un rouler à plusieurs sur le plus de segments corporels |
|           | 2. Au cerceau, lancers en relais entre 4 à 8 gymnastes pendant 2 minutes    |
| INDIV     | 3. Equilibre tenu le plus longtemps possible avec manipulation d'un engin   |
|           | 4. A la corde, le plus de double tours                                      |

# Challenge collectif

# 1

## « rouler du ballon »



### Description :

Au ballon, réaliser un rouler avec plusieurs gymnastes, en parcourant le plus de segments corporels.



### Constitution de l'équipe :

- nombre libre
- mixte ou non
- toutes catégories

### Segments corporels :

- Bras
- Jambes
- Buste
- Dos

### Engin :

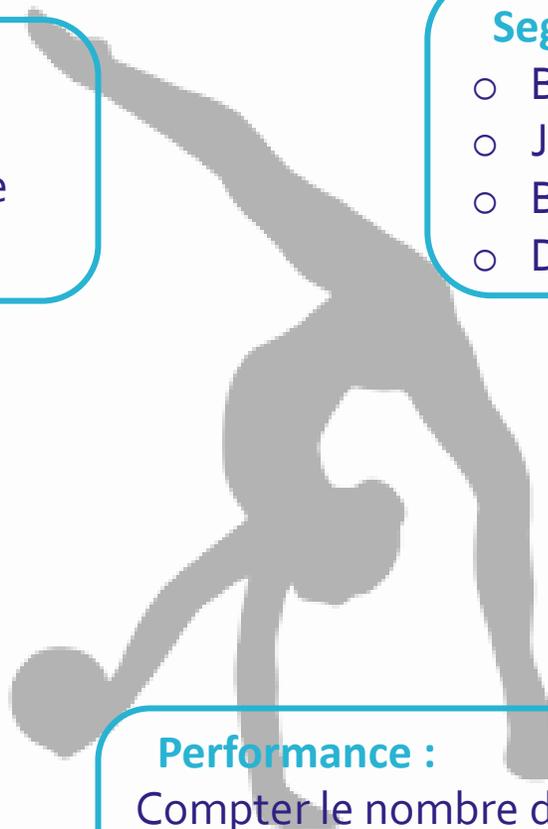
Ballon au choix (GR, volley, ...)

### Contrôle vidéo :

Filmer en plan fixe et continu l'ensemble du rouler.

### Performance :

Compter le nombre de segments corporels différents.



# Challenge collectif

## 2

# « relais lancers cerceau »



### Description :

Au cerceau, faire le plus de lancers en cloche, en relais, pendant 2 minutes;

### Consignes :

2 cerceaux au sol, espacés de 5m.  
Avoir au moins 1 pied dans le cerceau au moment du lancer ou de la réception.  
Trajectoire en cloche (lancer de GR).  
Se replacer derrière sa colonne après son lancer.  
En cas de perte d'engin, fin du relais.

### Performance :

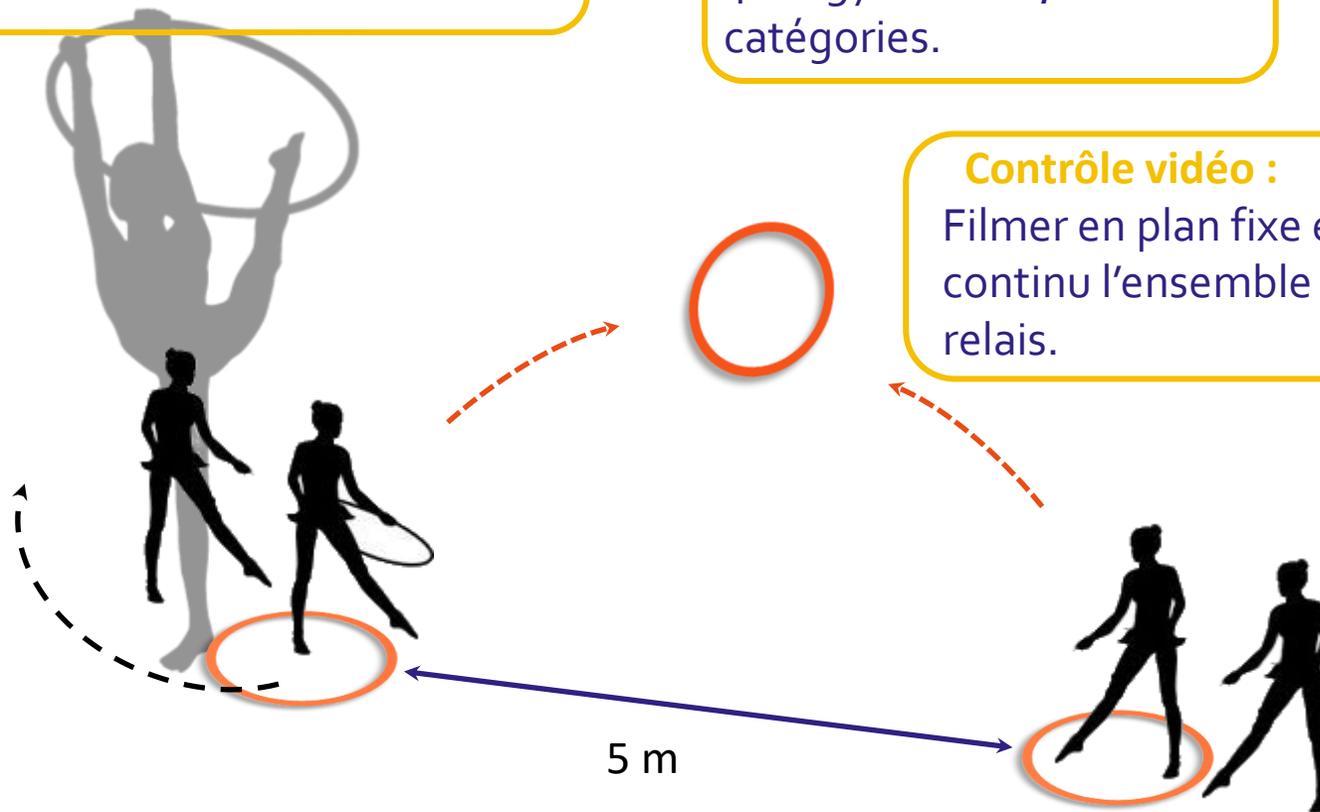
Compter le nombre de lancers pendant 2 minutes.

### Constitution du groupe :

4 à 8 gymnastes, toutes catégories.

### Contrôle vidéo :

Filmer en plan fixe et continu l'ensemble du relais.



# Challenge individuel

## 3

# « équilibre avec engin »



### Description :

Tenir un équilibre le plus longtemps possible, avec manipulation d'un engin.

### Consignes :

Engin au choix.

Équilibre sur 1/2 pointe. Possibilité d'être en basket si pratique en extérieur.

Arrêt du chronomètre quand arrêt de l'engin ou pose du talon au sol.

2 niveaux :

1. Jambe libre au-dessous de l'horizontal (interdit aux élites)
2. Jambe libre au-dessus de l'horizontal

### Exemple d'équilibres :



D'autres équilibres sont possibles.

### Performance :

Chronométrer le temps de tenu de l'équilibre.

2 classements :

- au-dessous horizontal
- au dessus horizontal

Classement par catégorie.

### Contrôle vidéo :

Filmer en plan fixe et continu la gymnaste et l'engin

# Challenge individuel

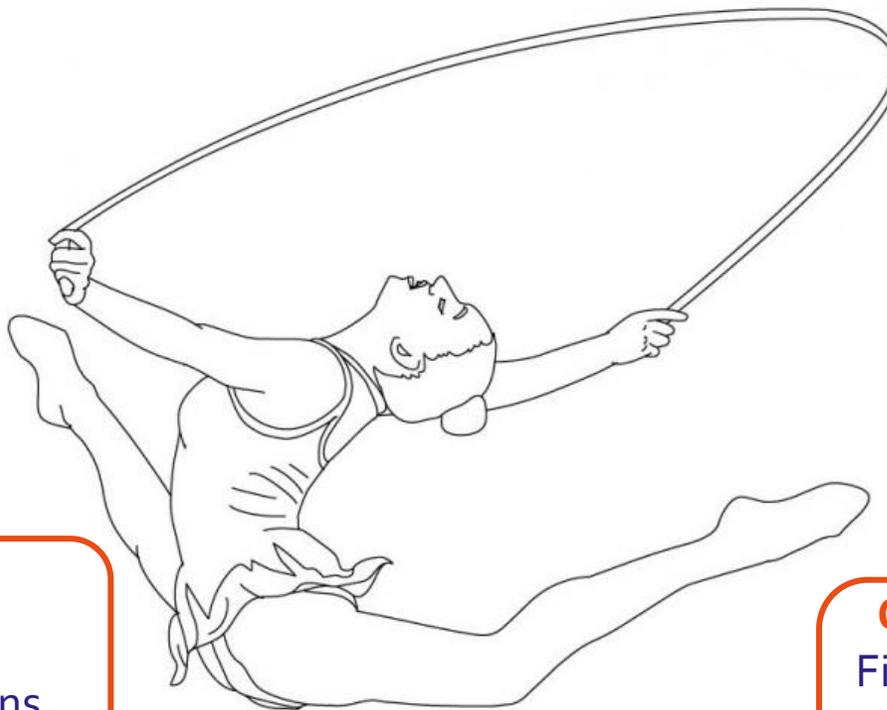
## 4

# « double sauts corde »



### Description :

Faire le plus grand nombre de double tours dans la corde.



### Performance :

Compter le nombre de double tours.  
Classement par catégorie.

### Consignes :

Après un ou deux sauts d'élan, enchaîner les doubles tours sans interruption et sans reprise d'élan.

### Contrôle vidéo :

Filmer en plan fixe et continu la gymnaste et l'engin

# La remontée de mes résultats



## ETAPE

1

Jusqu'au **4 juin 2021**, vous devrez remplir vos résultats sur Usport. Quelques conseils pour inscrire vos résultats, cliquer [ici](#)

Envoyer les vidéos à [b-del-frari@ugsel.org](mailto:b-del-frari@ugsel.org) par Wetransfer au format MP4 avec l'intitulé suivant :

## ETAPE

2

- pour les challenges collectifs : « Territoire-Catégorie-Sigle AS-N°équipe de Usport » (Ex. Pdl-Benjamin-49SAMC-1).
- Pour les challenges individuels : « Territoire-Catégorie-Sigle AS-NOM Prénom gymnaste » (Ex. Pdl-Minime-49SAMC-DUPONT Marie)

## ETAPE

3

Suite à la validation des résultats par la CTN GR, l'UGSEL Nationale transmettra les récompenses aux 3 meilleurs de chaque challenge

# Les Récompenses



## CHALLENGES COLLECTIFS



Trophée et Médailles d'or



Médailles d'argent



Médailles de bronze

## CHALLENGES INDIVIDUELS



Médaille d'or



Médaille d'argent



Médaille de bronze

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 GR

Catherine SEVRIN @ : [catherine.sevrin@stemarie.fr](mailto:catherine.sevrin@stemarie.fr)

