



## Danse de warm-up «Jerusalem»

### Description

«Jerusalem» – La chanson qui fait danser le monde.

Une mélodie sud-africaine qui a conquis la planète. Cet air entraînant fait bouger les gens et témoigne d'une grande solidarité. Exerce les séquences de pas avec nos professionnels de la danse et rejoins le mouvement de danse de la Journée PluSport. Cette danse sera le grand moment de la Journée.



*La responsable de projet Claudia Romano avec son groupe Dance4all*

---

## Parcours différencié

### Description

Le parcours est effectué à deux reprises, l'une après l'autre, avec ou sans assistant. Il s'agit d'évaluer le temps nécessaire pour le parcours. Le gagnant n'est pas le plus rapide, mais le plus précis.

Pantin:	Le sportif <sub>1</sub> fait 10 fois le mouvement du pantin.
Rotations:	Le sportif effectue trois rotations vers la gauche et la droite autour de son propre axe.
Jonglage en mouvement:	Le sportif court/roule sur une distance déterminée (env. 10 m)* tout en jonglant avec un success ball. Il n'a pas le droit de saisir fermement la balle.
Transport de balle:	Le sportif maintient en équilibre un success ball sur sa tête et effectue le parcours de slalom délimité (5 cônes sur 10 m)* en courant ou en roulant.
Tir sur cible:	Le sportif lance le success ball sur la pyramide de 10 gobelets jusqu'à ce qu'il fasse tomber tous les gobelets. La distance avec les gobelets peut être choisie librement.

\*Les distances peuvent être adaptées de manière individuelle en fonction de l'espace disponible.

### Evaluation

Chaque sportif participant court ou roule deux fois sur le parcours. Le chrono est arrêté et noté après chaque passage. Le vainqueur est la personne avec la plus petite différence entre les deux chronos mesurés. La différence entre les deux passages est inscrite sur la carte de diplôme.

### Nombre de tentatives

1

---

<sup>1</sup> La forme masculine est utilisée dans le texte pour en faciliter la lecture. Mais la forme féminine est toujours implicite.

## Compétition de groupe tactique «**Coordination**»

### Description

Le groupe tente de remplir l'ensemble des 4 tâches le plus rapidement possible. Un maximum de 5 personnes du groupe peuvent être actives en même temps. Les sportifs décident quand ils changent. Plusieurs personnes peuvent être impliquées en même temps par tâche. Chaque groupe peut déterminer lui-même qui s'occupe de quelle tâche (tactique). A la fin, tous les participants du groupe doivent avoir été impliqués. L'objectif est d'utiliser au mieux les forces en présence des membres du groupe et ainsi terminer la compétition le plus rapidement possible. Les tâches peuvent aussi être assignées en amont.

Passes de success ball:	depuis une distance d'au moins 2 m, réussir à faire passer la balle dans les airs 100 fois. Si la balle tombe, seule la passe manquée ne compte pas.
Attraper le témoin:	Le success ball doit être attrapé 40 fois avec succès. Il est lâché par un membre du groupe à une hauteur d'env. 1,5 m. Un autre membre du groupe tente d'attraper la balle. Tous deux gardent une distance de deux longueurs de bras.
Parcours de saut:	Le parcours de saut dessiné* doit être parcouru à 25 reprises sans erreur. Cerceau jaune = pied gauche, cerceau rouge = pied droit, cerceau bleu = les deux pieds ensemble.
Challenge des ballons:	3 ballons doivent être maintenus en l'air pendant 4 x 30 seconde. Si un ballon touche le sol, la tentative ne compte pas.

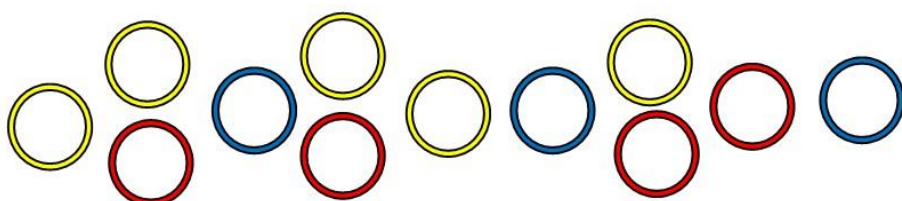
\*Dessin réalisé à la craie sur le sol. Alternative: avec des cordes à sauter ou des cerceaux.

### Evaluation

Toutes les tâches doivent être accomplies. Le gagnant est le groupe qui a besoin du moins de temps pour accomplir toutes les tâches. Le temps du groupe est inscrit sur le diplôme.

### Nombre de tentatives

1 tentative



*Montage du parcours de saut*

## Lancer de balle

### Description

Lancer avec ou sans élan. A genoux, assis ou couchés derrière la ligne de lancer.

### Evaluation

Distance entre la ligne de lancer et le premier point de contact du success ball avec le sol.

Le lancer le plus long est pris en compte (en mètres/centimètres). Celui-ci est inscrit sur la carte de diplôme.

### Nombre de tentatives

3



*Montage du lancer de balle lors de la Journée PluSport*

## Compétition de groupe tactique «Condition physique»

### Description

Le groupe tente de remplir l'ensemble des 4 tâches le plus rapidement possible. Un maximum de 5 personnes du groupe peuvent être actives en même temps. Les sportifs décident quand ils changent. Plusieurs personnes peuvent être impliquées en même temps par tâche. Chaque groupe peut déterminer lui-même qui s'occupe de quelle tâche (tactique). A la fin, tous les participants du groupe doivent avoir été impliqués. L'objectif est d'utiliser au mieux les forces en présence des membres du groupe et ainsi terminer la compétition le plus rapidement possible. Les tâches peuvent aussi être assignées en amont.

Boucle:	Parcourir 2 kilomètres = 50 tours, autour de 4 cônes positionnés en forme d'un carré de 10 m de côté.
Corde à sauter:	500 sauts à la corde sans erreur, la forme de saut peut être choisie librement par chaque sportif. En cas d'accroc, le comptage continue là où l'erreur s'est produite. Le saut manqué ne compte pas.
Squats:	s'accroupir 200 fois (angle de genou maximal de 90°) en ramassant de la main gauche une bouteille en PET de 1,5 l en position debout, la transférer dans la main droite devant le ventre et la placer sur le côté droit. Et vice-versa. Lorsque la bouteille en PET est de nouveau sur le côté gauche, cela compte pour 1 fois.
Transfert de charge:	transporter à deux reprises une bouteille en PET de 1,5 l remplie d'eau sur 1 km. Elle peut être déposée ou transmise dans l'intervalle. Définir un parcours de 10 m avec 2 cônes. Les deux cônes doivent être franchis à 50 reprises.

### Evaluation

Toutes les tâches doivent être accomplies aussi vite que possible. Le groupe gagnant est celui qui a pris le moins de temps. Le temps du groupe est inscrit sur le diplôme.

### Nombre de tentatives

1 tentative

## Puzzle en relais

### Description

Un parcours de course de 20 mètres est délimité. Les pièces du puzzle sont disposées à la fin du parcours. Au signal, la première personne du groupe commence et va chercher une pièce de puzzle aussi vite que possible. Une fois de retour au départ, la personne suivante peut commencer. Les autres membres du groupe commencent à assembler le puzzle. Le chrono s'arrête dès que le puzzle est complètement assemblé.

### Evaluation

Le temps du groupe est inscrit sur le diplôme.

### Nombre de tentatives

1 tentative



*Le puzzle qui doit être assemblé*

## Matériel

Postes	Kit PluSport	Matériel de club
Danse de warm-up «Jerusalem»	Lien vers la chanson	Chaîne stéréo / enceinte (portable)
Parcours différencié	1 success balls 12 gobelets en plastique 10 cônes de marquage	Chronomètre (Natel)
Compétition de groupe tactique «coordination»	2 success balls 1 craie jaune 1 craie rouge 1 craie bleue 3 ballons	Chronomètre (Natel)
Lancer de success ball	1 success ball	Chronomètre (Natel) 1 ruban de mesure (20 m)
Compétition de groupe tactique «condition physique»	2 cordes à sauter 6 cônes de marquage	Chronomètre (Natel) 3 bouteilles en PET de 1,5 l
Puzzle en relais	1 puzzle Journée PluSport 2 cônes de marquage	Chronomètre (Natel)

## Contenu du kit PluSport

- 4 success balls
- 10 gobelets
- 10 cônes de marquage
- 2 cordes à sauter
- 1 puzzle Journée PluSport
- 6 ballons
- 3 craies