الجمـهورية الجزائـرية الديمقراطية الشعبيـة
People's Democratic Republic of Algeria

Ministry of Higher Education
and Scientific Research

جامعة بجاية
Tasdawit n Bgayet
Université de Béjaïa

وزارة التعليم العـالي
و البحث العلمي

University Abderrahmane Mira
Bejaia

جـامعة عبد الرحمان ميرة
بجـاية

Le Vice Rectorat des Relations Extérieures, de la coopération, de l'Animation et de la Communication et des Manifestations Scientifiques

En coordination avec

Le département STAPS de la Faculté des Sciences Humaines et Sociales

Organise

Les Olympiades Nationales Universitaires Sportives Individuelles «à distance»

1ère édition

Février – Mars 2021

****

University of Bejaia- Vice Rectory for External Exchanges
Aboudaou Campus, Road n°9 towards Tichy, Bejaia 06000
Phone/Fax: 00 213 81 68 28 Email: vrelex.univbejaia@gmail.com Web Site: http://www.univ-bejaia.dz

Fiche technique des Olympiades Nationales Universitaires Sportives Individuelles « à distance »

Règlement général du défi

- L'objectif de ce défi est de réaliser le maximum de répétions dans un temps déterminé.
- Le défi consiste à réaliser **2 séries** d'un circuit de 3 exercices ;
- Le respect de l'ordre chronologique des trois exercices est important : pompes, Crunchs et Squat ;
- Le temps alloué à chaque exercice est de 20 secondes
- Le temps de repos entre les exercices ne doit pas dépasser 5 secondes
- Le temps de repos entre les séries ne doit pas dépasser 10 secondes
- Les évaluateurs ne comptent que les répétions valides et conformes aux conditions d'exécution.

La séquence vidéo envoyée doit respecter les conditions suivantes :

- Une marge de 3 à 5 secondes avant et après l'exécution ;
- Qualité visible (minimum 360p)
- Pas de montage ;
- Pas d'interruptions (pauses) ;
- Pour s'assurer que toutes les parties du corps soient visibles, faites vous filmez par une tierce personne.

1- Maximum de pompes en 20 sec

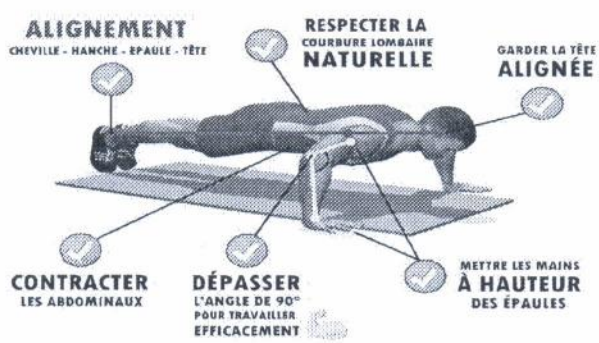

Figure 1: Démonstration de l'exécution des pompes (Source de l'image)

Exécution :

- Corps aligné (cheville, hanche, épaule et tête)
- Descendre : à 5 cm du sol

- Monter : bras complètement tendus
- Position des mains :à hauteur des épaules

2- Maximum de Crunchs (abdominaux) en 20 sec

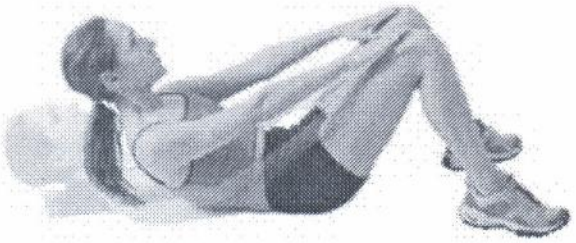

Figure 2 :Démonstration de l'exécution des Crunch (Source de l'image)

Exécution :

- Allongé sur le dos, les genoux pliés
- Mains sur la cuisses
- Monter : Ramener les mains au niveau des genoux
- Descendre : garder la tête à 5 cm du sol

3-Maximum de Flexion-extension des genoux (squat) en 20 sec

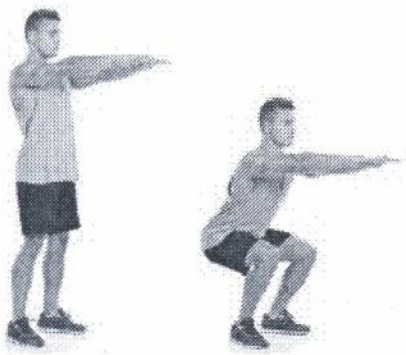

Figure 3 : Démonstration de l'exécution du Squat (Source de l'image)

Exécution :

- Les pieds à hauteur des épaules
- Descendre : flexion à 90°
- Monter : extension complète (tendu)

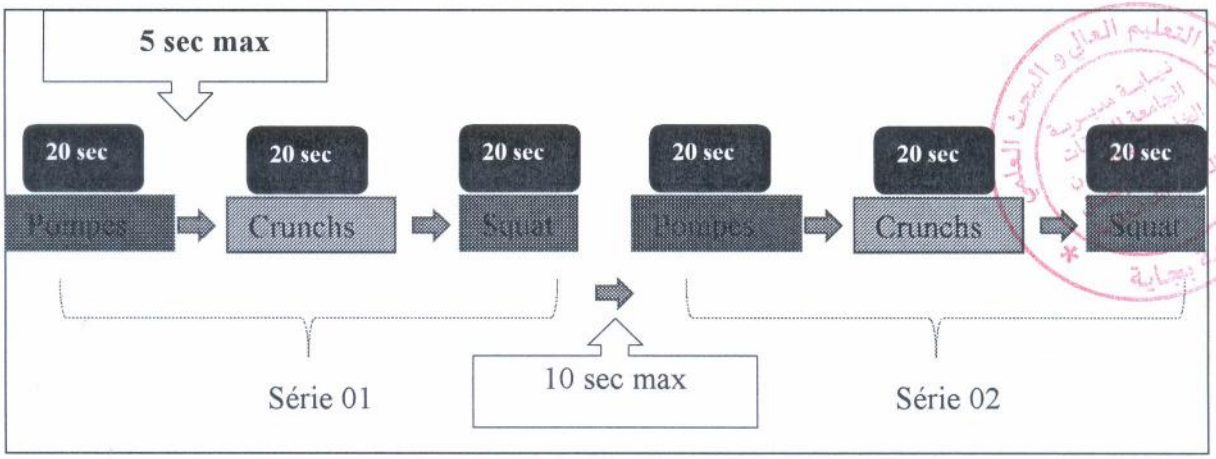

Figure 4 : ordre chronologique de la réalisation du défi

Le Jury :

Le jury sera constitué essentiellement d'enseignants du Département des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) de la Faculté des Sciences Humaines et Sociales.

Date des olympiades

Lancement des inscriptions et l'envoie des vidéo : du 08 au 28 février 2021

Etudes et visualisation des vidéos des candidats : du 01 au 10 mars 2021

Proclamation des résultats: 11 mars 2021

Pour une meilleure réalisation du défi, les candidats peuvent consulter la vidéo de simulation du défi et la Bande sonore (pour celui qui n'a pas de chronomètre) sur ces liens :

- http://www.univ-bejaia.dz/vrrelex/fr/actualites/olympiades-universitaires-sportives
- http://www.univ-bejaia.dz/vrrelex/documents/video/Defi_Bande_Sonore.mp3

Pour tous complément d'informations, veuillez contacter le comité d'organisation au : 034 81 68 28 ou à l'adresse électronique : onsui.univbejaia2021@gmail.com

الجمـهورية الجزائـرية الديمقراطية الشعبيـة
People's Democratic Republic of Algeria

Ministry of Higher Education
and Scientific Research

University Abderrahmane Mira
Béjaia

جامعة بجاية
Tasdawit n Bgayet
Université de Béjaïa

وزارة التعليم العـــالي
و البحث العلمي
جـــامعة عبد الرحمان ميرة
بجـــاية

Le Vice Rectorat des Relations Extérieures, de la coopération, de l'Animation et de la Communication et des Manifestations Scientifiques

En coordination avec

Le Département STAPS de la Faculté des Sciences Humaines et Sociales

Les Olympiades Nationales Universitaires Sportives Individuelles «À distance»

1ère édition

Fiche de participation
إستمارة المشاركة

Nom et prénom : ..... :الإسم و اللقب

Date et lieu de naissance : ..... تاريخ و مكان الإزدياد :

Université ou Direction :..... جامعة أو مديرية :

Faculté :..... كلية :

Numéro d'inscription de l'année universitaire : ..... رقم التسجيل للسنة الجامعية :

E-mail :..... البريد الإلكتروني :

Tel : ..... رقم الهاتف :

La fiche de participation doit être envoyée à l'adresse Onsui.univbejaia2021@gmail.com accompagnée de la vidéo et d'une copie de la carte d'étudiant et ce avant le 28 février 2021.

Adresse : Aboudaou, route nationale n° 09 vers Tichy, Béjaïa 06000, Algérie
Tél/Fax : 00 213 34 81 68 19 - Site Web : www.univ-bejaia.dz