

SÉLECTIONS RÉGIONALES 2020

DATES/LIEUX

Les 3 épreuves des 5 sélections seront organisées au départ de centres sportifs ADEPS ou locaux disposant de vestiaires, douches et cafétérias.

Mercredi 19 février 2020

STAMBRUGES : Centre sportif
Rue Eugène Lebailly 1,
7973 Beloeil (Stambruges)

Mercredi 4 mars 2020

LOUVAIN-LA-NEUVE : Centre sportif Blocry à
1348 Louvain-la-Neuve

Mercredi 11 mars 2020

LIÈGE : Centre sportif du Blanc
Gravier à 4000 Liège (Sart Tilman)

Mercredi 18 mars 2020

BRUXELLES : Centre sportif de la
Forêt de Soignes à 1160 Auderghem

Mercredi 1 avril 2020

LOVERVAL : Centre sportif La
Ferme du Château à 6280 Loverval



TIMING

Les équipes seront accueillies dans les différents centres à partir de 12 heures. La première épreuve est la corde à sauter.

Cette épreuve débutera à partir de 12h30 au fur et à mesure de l'arrivée des équipes (**premier arrivé, premier servi**). Passage de 4 équipes simultanément.

Par la suite, pour la course d'orientation les départs seront donnés de minute en minute. Les résultats de l'orientation seront affichés lors des arrivées.

Chaque équipe qualifiée pour la finale recevra, après les sélections, une confirmation de l'heure de départ qui lui est attribuée, par mail ou par courrier postal, et visible sur le site www.sport-adepts.be.

PROGRAMME SPORTIF

Le classement des équipes sera établi sur base des résultats obtenus dans les 3 épreuves suivantes : une épreuve de saut à la corde synchronisé, un parcours d'orientation et un questionnaire sur les syllabus sport-santé téléchargeable sur le site www.sport-adepts.be.

A. Saut à la corde (6m de longueur) en équipe *JUMP ROPE TEAM*

Exercice de vitesse et synchronisation :

Pendant deux minutes deux élèves font tourner la corde, les quatre autres (mixité obligatoire) sautent en groupe par-dessus celle-ci. Le décompte est effectué par cumul des sauts réalisés pendant les deux minutes.

Si la corde est stoppée par un élève qui n'a pas sauté dans le bon timing, le tour n'est pas compté.

Les changements sont autorisés (tout en gardant la mixité pour les sauts). Liberté est donc donnée aux équipes de s'organiser comme elles le veulent.

B. Parcours d'orientation

Chaque équipe disposera d'un temps maximum de 90 minutes pour effectuer un parcours d'orientation (environ 6 km) dont les postes de contrôle seront indiqués sur une carte I.O.F. Le passage au poste de contrôle doit se faire par l'équipe au complet (contrôle individuel des 6 équipiers).

Les équipes seront classées en fonction du temps réalisé, chaque poste de contrôle non trouvé entraînant une pénalité de 30 minutes.

C. Questionnaire sport-santé

Chaque équipe recevra un questionnaire à choix multiples (QCM) de 10 questions portant sur les thèmes sport et santé développés dans le « dossier santé ».

Attention : les syllabus sont téléchargeables à l'adresse suivante :
www.sport-adepts.be – les écoles et l'Adepts- Rhéto Trophée

Attention : le questionnaire sera remis et devra être complété à un poste de contrôle prédéterminé. Le chrono ne sera pas neutralisé pendant que les élèves répondent aux questions et ceux-ci ne pourront poursuivre leur parcours qu'après avoir remis leur questionnaire au contrôleur.

Cotation : Un bonus de 1 minute par bonne réponse sera attribué.



RÈGLES IMPORTANTES

Les équipes participant aux sélections doivent impérativement être mixtes (toute combinaison filles/garçons est valable) et être composées de 6 élèves inscrits en 6e année dans le même établissement scolaire et ce, quel que soit le type d'enseignement suivi (général, technique ou professionnel).

Chaque établissement scolaire a la possibilité d'inscrire 2 équipes à l'une des 5 sélections qualificatives ; seule l'équipe la mieux classée sera prise en considération pour la sélection finale.

Les résultats pourront être consultés le lendemain de chaque sélection, à partir de 14 heures, sur le site internet www.sport-adepts.be. Les 120 établissements scolaires sélectionnés pour la Finale de Neufchâteau seront informés par écrit, à l'issue des sélections. Un dossier technique complémentaire (contenant les heures de départ des équipes et les dernières infos sur le déroulement de la Finale) leur parviendra au plus tard le 24 avril 2020.

La composition de l'équipe représentant l'établissement scolaire à la Finale ne doit pas obligatoirement être la même que celle de l'équipe ayant participé à la sélection.

Attention : comme en 2019, les heures de départ de la Finale seront attribuées en fonction des résultats des sélections... les mieux classés partiront les premiers !