

# Déroulement de la journée

**Départ de Dunkerque (Gymnase universitaire)**

**en citadelle à 10h00 pour ceux qui veulent covoiturer**

-----

**Rdv à Calais à 11h00.**

**Installation et briefing des ateliers de 11h00 à 12h30**

**Repas froid commun (offert par le SUAPS) de 12h30 à 13h00 (et surveillance des ateliers)**

-----

**Accueil et validation des inscriptions à partir de 13h00**

**Début des activités à 14h00**

**Fin des activités à 17h30 environ**

**Animation musicale (Set DJ à partir de 17h15)**

**Résultats à partir de 17h30**

-----

**A partir de 17h30 rangement de son atelier.**

**Fin de la journée dès que tout est rangé.**

# Les ateliers

Ateliers de 20 à 25mn maxi (rotation comprise)

Soit 2h30 d'activité environ.

**Coordination et résultats : Laurent Schimpf**

## Danse

**Sous titre : « Exprime-toi Avec Dany Dann »**

**Encadrement : Johanna Toussaint**

**Lieu : salle de gymnastique**

Activité :

Autour de la danse des JOP, reproduire la chorégraphie le plus fidèlement possible

<https://www.youtube.com/watch?v=SGxfnBzJhZ4&list=PLbeMSFoqr00YC4nUBzBd37yvy1fNWp9Qj&index=9>

Plus la chorégraphie est ressemblante et plus vous obtenez des points

## Foot et Rugby (Tirs de précision)

**Sous titre : "Tire aux buts avec Eugénie Le Sommer et Antoine Dupont"**

**Encadrement : Yasmine Khammam**

**Lieu : terrain synthétique extérieur**

Activité :

Marquer des pénalités (rugby)

Marquer des pénaltys (football)

2 ateliers de tirs, où il faut marquer le plus de pénalité et de buts dans un temps imparti.

## Bike « Kart »

**Sous titre : « Roule avec tout le monde »**

**Encadrement : Philippe**

**Lieu : terrain synthétique extérieur ou espace herbe bâtiment B**

Activité :

Parcours tout terrain sur un vélo « kart » pour accéder à des cibles.

Réaliser un parcours en relais et marquer le plus de points possibles

## Laser Run

**Sous titre : "Tire aux pistolets et course avec Elodie CLOUVEL"**

**Encadrement : Didier Carbon**

**Lieu : Salle de sports collectifs (intérieur)**

Activité :

Alternance de phases de tirs au pistolet laser et de phases de courses.

Réaliser un parcours en relais et marquer le plus de points possibles dans le temps imparti.

## **Parcours du combattant**

**Sous tire : "Sois plus fort que Clarisse Agbegenou et Teddy Riner"**

**Encadrement : Lucas Rogez**

**Lieu : terrain synthétique extérieur**

### **Activité :**

Traverser un parcours du combattant à travers une structure gonflable.

Parcours en relais et marquer le plus de points possibles dans le temps imparti.

## **Jeux d'équilibre et de force**

**Sous tire : « Détrône Mélanie De Jesus Dos Santos et Romain Imadouchène »**

**Encadrement : Christopher Desmul et Bilal Ahandin**

**Lieu : Espace WorkOut , cour intérieure du bâtiment B**

### **Activité :**

Atelier de force et d'endurance sur notre espace de Street WorkOut.

Atelier d'équilibre sur notre atelier de Slack Line.

2 ateliers, où il faut enchaîner le plus de passages possibles dans le temps imparti.

## **Basket interactif**

**Sous tire : "Dunke comme Maïa HIRSCH ou Victor Wembanyama"**

**Encadrement : Lucas Wident**

**Lieu : Salle de sports collectifs (intérieur)**

### **Activité :**

A l'aide du matériel Lü (avec le soutien de la formation Staps pour le prêt), marquer des paniers sous pression.

Marquer le plus de points possibles dans le temps imparti.