

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria

Ministry of Higher Education  
and Scientific Research



جامعة بجاية  
Tasdawit n Bgayet  
Université de Béjaïa



University Abderrahmane Mira  
Bejaia

جامعة عبد الرحمان ميرة  
بجاية

**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»**

**1<sup>ère</sup> édition**

**Février – Mars 2021**

\*\*\*\*\*

# 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 répétitions 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 répétitions 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

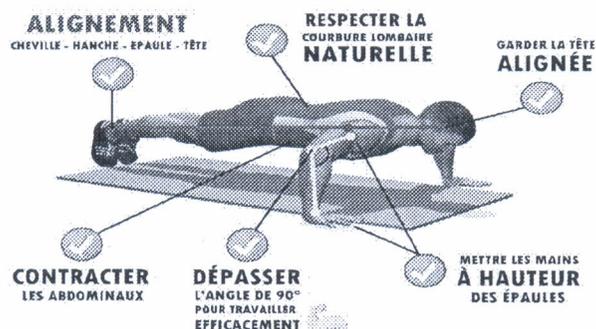


Figure 1: Démonstration de l'exécution des pompes (Source de l'image)

### 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

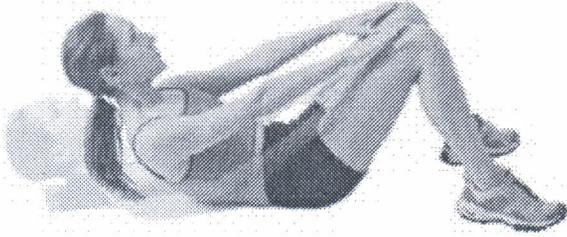


Figure 2 : Démonstration de l'exécution des Crunch (Source de l'image)

### 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

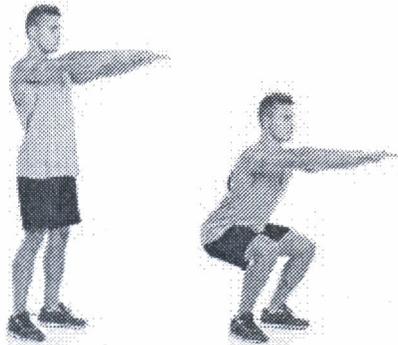


Figure 3 : Démonstration de l'exécution du Squat (Source de l'image)

### Exécution :

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

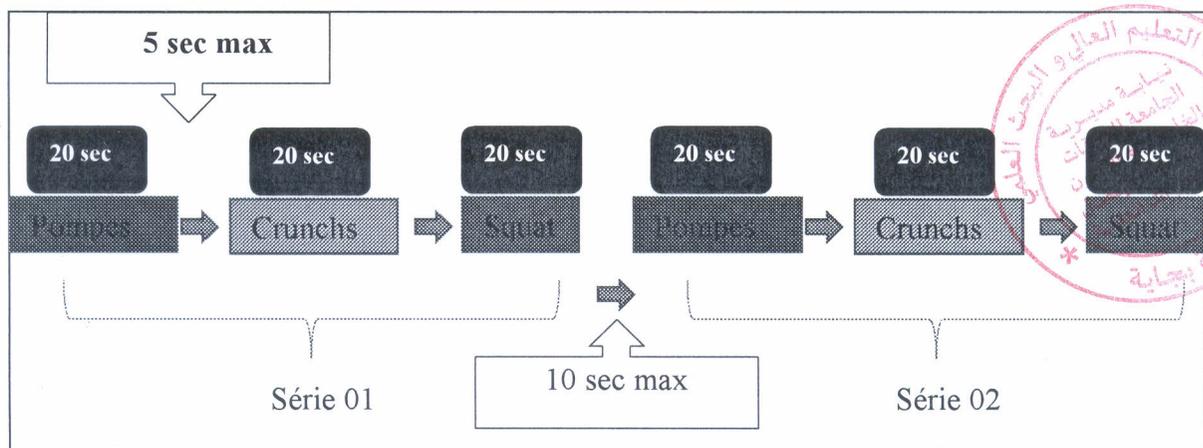


Figure 4 : ordre chronologique de la réalisation du défi

### 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'envoi 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](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](mailto:onsui.univbejaia2021@gmail.com)

**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**

الإسم و اللقب : ..... : Nom et prénom :

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

جامعة أو مديريةية : ..... : Université ou Direction :

كلية : ..... : Faculté :

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

البريد الإلكتروني : ..... : E-mail :

رقم الهاتف : ..... : Tel :

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