



**PV de la Commission Sportive 2022-2023 – CIRCUIT TRAINING**

Date 01/09/22

**Présents :**

<b>Etablissement</b>	<b>NOM et Prénom</b>
C. ARUE	David SECK
C. PUNAAUIA	Mataiarii FAATAU
CLM	Cécile PACCARD
L. DIADEME	Vaea SICHAN
L. DON BOSCO	Tehiva GUION
L. ST JOSEPH	Xavier BIDART

**Début de la commission : 17h00**

**Objectif de la commission :**

A l'initiative de Matai, c'est la première commission de « circuit training » organisée par l'USSP.

**Tour de table :**

- M. Bidart de St Joseph : 3 ans que l'activité est lancée et elle a pris de l'ampleur cette année.
- M. Faatau du C. Punaauia : accord avec la fédération d'haltérophilie pour l'utilisation de la salle de musculation de Punaruu sous la condition que les élèves adhèrent à la fédé. Ce qui fait une licence pour cette activité de 3.500 XPF.
- M. Seck : Pas proposé dans son établissement mais une expérience en Martinique.

**2 journées :**

- une journée massé avec aucune récompense mais avec objectif faire venir beaucoup de monde et les faire pratiquer par équipe
- Une journée de compétition
- M. GUION : Traité en EPS avec un intervenant extérieur surtout avec les classes de terminal.
- Mme. SICHAN pour le Diadème : L'an dernier y avait la musculation en activité proposée avec du circuit training en échauffement. Cette année activité circuit training proposée aux élèves.
- Mme PACCARD au CLM : Activité cross training depuis l'an dernier avec compétition en fin d'année. Une salle de musculation a été construite l'an dernier et opérationnel cette année. Cette année, 2 créneaux sur le temps de midi proposés par 2 collègues et qui sont chargés.

**Es ce que vous utilisé des charges ?**

Faatau : pas plus de 10kg.

Bidart : oui mais ce n'est pas l'objectif.

Seck : C'est mieux de faire du poids de corps. L'UNSS utilise des programmes et des mouvements avec essentiellement du poids de corps pour la sécurité.

Après dans le circuit training il faut de la charge mais sur des compétitions ou les élèves sont entraînés.

## Y a-t-il des JO ?

Paccard : l'activité n'est ouverte qu'aux lycéens à CLM.

Pas un souci y aura des relais en collège et des HIIT en lycée par exemple.

Pour les JO on peut faire des ateliers avec des mouvements simples. Et prendre les fiches de l'UNSS pour le montrer au J.O.

Il faut voir si l'on peut utiliser les documents de l'UNSS. L'USSP va voir avec l'UNSS.

Proposition : faire 2 journées de « circuit training pour cette année scolaire

Date	Désignation	Proposition	Lieu
9 novembre 2022	Journée de masse@	Proposer des circuits training adaptés pour tous, sans matériel, afin de faire découvrir l'activité au plus grand nombre.	Salle et Stade Fautaua
17 mai 2023	Journée de compétition	Compétition par équipe	Collège Punaauia

### Récompenses

Pour la journée Massé : Goodies

- Voir partenaires USSP (brasserie/vini)
- Bon de réduction salle de cross fit ( vu par Matai)

Pour la journée de compétition :

Podium avec t-shirts + médailles

### Fonctionnement

Pour le 19 octobre, on publie les circuits prévues et on demande un retour de la participations pour la journée du 9 novembre .

François DHERBECOURT



Directeur de l'USSP

VAHIRUA Faarahia



Secrétaire de séance