

JNSS 2026



FICHE SPORT: JNSS

Organisation conjointe: SR UNSS AIX-MARSEILLE, UNSS13 District LY-LP OUEST

RDV le mercredi 16 septembre 2026 au lycée Adam de Craponne

équipes: de 10 à 15 élèves

ACCUEIL: de 13h00 à 13h30

Remise des feuilles d'engagement OPUSS

BRIEFING: 13h30

DÉBUT DES ROTATIONS: 13h45

ACTIVITÉS:

**ESCALADE/MUSCULATION/FOOT/VOLLEY/BASKET
3X3/LASER RUN/ BIKE&RUN/ COURSE D ORIENTATION**

PRINCIPE DE ROTATION:

Des choix vont devoir être fait dans l'équipe pour se répartir les activités (Rôle du jeune coach ou capitaine si possible avec l'aide de l'enseignant). Tout le monde ne fera pas chaque activité dans l'équipe mais par contre chaque équipe participe obligatoirement à toutes les activités.

RÈGLEMENT POUR CHAQUE ACTIVITÉ

Escalade: Groupe de 3 ou 4 élèves maxi 4 voies de difficultés croissantes. se répartir les voies au sein de l'équipe, 16 minutes pour réussir le plus de voies possibles (4min max sur une voie). Baudriers et Assurage au GRIGRI fourni et contre assureur obligatoire. Le nœud d'encordement sera fait sur deux mousquetons opposés. Feu vert de l'enseignant responsable d'activité obligatoire avant chaque montée.

Musculation: (en lien avec l'activité circuit training) équipe de 4 élèves. Relais 6min (1min30 par atelier) Chaque élève passe pendant 1min30 sur 1 atelier. Réaliser le plus possible de répétitions au total. 4 ateliers: Mountain climber, tap plank, air squat, burpees

mountain climber



Tap plank



Air Squat



Burpees



Foot: Groupe de 5 à 8 élèves. Rencontre par groupe de 3 équipes sur terrain synthétique. Crampons INTERDITS. Tacles interdits, 1 gardien(toutes les relances à la main), Touche au pied (défense à 5 m), chaque rencontre dure 6 minutes.

Volley: Groupe de 4 à 8 élèves. Rencontre par groupe de 3 équipes sur terrain synthétique. Chaque rencontre dure 6 minutes.

basket 3X3: Groupe de 3 à 6 élèves. Rencontre par groupe de 3 équipes sur panneau unique. Chaque rencontre dure 6 minutes.

8.1. Après chaque tir du terrain réussi ou chaque dernier lancer-franc réussi (sauf ceux suivis par la possession du ballon) :

- Un joueur de l'équipe qui n'a pas marqué doit reprendre le jeu en dribblant ou en passant le ballon depuis le dessous du panier à l'intérieur du terrain (pas depuis derrière la ligne de fond) pour l'amener à un endroit du terrain situé derrière l'arc.
- L'équipe défensive n'est pas autorisée à jouer le ballon sous le panier dans la « zone de demi-cercle de non-charge ».

8.2. Après chaque tir du terrain raté ou chaque dernier lancer-franc raté (sauf ceux suivis de la possession du ballon) :

- Si l'équipe en attaque prend le ballon au rebond, elle peut continuer à tenter de marquer sans ressortir le ballon derrière l'arc.
- Si l'équipe en défense prend le ballon au rebond, elle doit ressortir le ballon derrière l'arc (en passant ou en dribblant).

8.3. Si l'équipe en défense intercepte le ballon ou fait un contre, elle doit ramener le ballon derrière l'arc (en passant ou en dribblant)

8.4. La possession du ballon accordée à l'une ou l'autre équipe à la suite d'une situation de ballon mort commence / reprend par un check-ball, c'est-à-dire un échange du ballon entre un joueur défenseur et un attaquant, derrière l'arc sur le haut du terrain.

Laser run: (épreuve olympique du pentathlon moderne) Equipe composé de 4 élèves. Chacun passe en relais avec tir/course/tir/course. Chaque tir dure 50 secondes maximum, chrono déclenché au premier tir dans la cible. Il faut allumer 5 led verte (tir dans la partie noir de la cible.) Si 5 led verte possibilité de partir du pas



de tir plus tôt.

(<https://www.youtube.com/watch?v=J81I7fJ8Ggc>)

La cible sera placée à une distance de 3m. Tir à une main obligatoire. Redescendre le pistolet obligatoirement (toucher le tapis) entre deux tirs. (on recharge en relevant le petit levier). Si au bout de 3 tirs la cible n'est pas allumée, possibilité de se rapprocher et déclencher la cible (départ chrono 50 seconde)

Course d'orientation

4 Orienteurs se répartissent les balises à trouver. 4 balises obligatoires pour tous les orienteurs (Balises ROUGE) 16 balises à se répartir (balises BLEU: à prendre par au moins 1 membre de l'équipe)

BIKE and RUN

3 ou 8 coureurs. 1 VTT fourni par l'organisation, casques fournis par l'organisation. On change de main en main le VTT (interdiction de le poser au sol) autant de fois qu'on le souhaite. Les 3 boucles doivent être réalisées le plus vite possible, pour pointer l'arrivée, il faut être l'équipe groupée.

