RÈGLEMENT CHALLENGE « BOUGE AMU 2021 » Février

L'objectif principal du challenge « Bouge AMU 2021 » est d'encourager l'activité physique régulière des étudiants et personnels AMU en réalisant des défis individuels ou collectifs sur une période définie.

La pratique sportive des participants se doit de respecter scrupuleusement les consignes sanitaires gouvernementales en vigueur dans leur département/région en rapport à la pandémie du COVID 19. À savoir le respect du couvre-feu de 18h.

Le challenge est réservé aux étudiants et personnels d'AMU en 2020/2021. Il s'agit de cumuler des kilomètres avec différents modes de pratiques sportives aérobies. Le kilomètre étalon est celui pratiqué en marchant ou courant sur une surface plate.

Les participants envoient une capture d'écran de leurs traces GPS sous le post dédié de la page Facebook « les rendez-vous sport AMU » dans la rubrique commentaires et cela avec l'application pour smartphone ou montre de leur choix.

Il faut faire apparaître la discipline (vélo route, VTT, home trainer, rollers, ski de fond, marche, course à pied, tapis de course ou trail), la distance, l'allure, le dénivelé et enfin la trace GPS du parcours.

Ci-dessous voici les conversions pour avoir l'équivalence en kilomètres étalon :

- Vélo de route = km divisés par 4
- VTT et vélo sur Home trainer = km divisés par 3
- Rollers ou ski de fond = km divisés par 2
- Course à pied en trail = on rajoute à la distance finale 1km tous les 100m D+ accomplis
- Course à pied/marche en extérieur ou sur tapis = kilomètres étalon

Attention, en cas de fraude ou tentative de fraude, le participant sera disqualifié et son équipe perdra l'intégralité de la distance parcourue par ce candidat.

Challenge n°1 : du 01 février au 28 février 2021

- Individuel : obtenir la plus grande distance globale sur une ou plusieurs activités
- Plus grande distance filles AMU : 1 bon d'achat INTERSPORT d'une valeur de 50 €
- Plus grande distance garçons AMU : 1 bon d'achat INTERSPORT d'une valeur de 50 €

- Collectif : obtenir en groupe la plus grande distance des personnels opposé à la plus grande distance des étudiants.
- Dotation d'un tee-shirt à celui ou celle des personnels AMU qui fera passer à son groupe la barre des 250 kms, 500 kms, 750 kms, 1000 kms, etc (sans cumul possible)
- Dotation d'un tee-shirt à celui ou celle des étudiants AMU qui fera passer à son groupe la barre des 250 kms, 500 kms, 750 kms, 1000 kms, etc (sans cumul possible)