

PROPOSITION DE REGLEMENT CHALLENGE « BOUGE AMU » 2021

L'objectif principal du challenge « Bouge AMU » 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 en vigueur en rapport à la pandémie du COVID 19.

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 sur le post dédié de la page Facebook « les rendez-vous sport AMU » dans la rubrique commentaires et cela avec l'application pour smartphone 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

Challenge du 1^{er} mars 2021 au 31 mars 2021 :

Individuel : réaliser le meilleur temps sur la distance de 5km course à pied sur le plat
(dénivelé négatif inférieur ou égal au D+)

Meilleur temps filles AMU : 1 bon d'achat magasin d'une valeur 50 €

Meilleur temps garçons AMU : 1 bon d'achat magasin d'une valeur de 50 €

Collectif : Obtenir en groupe la plus grande distance des femmes opposée à la plus grande distance des hommes.

Dotation goodies (sac, gourdes, casquettes) à celle des femmes AMU qui fera passer à son groupe la barre des 500k, 1000k, 1500k, 2000k, etc (sans cumul possible)

Dotation goodies (sac, gourdes, casquettes) à celui des hommes AMU qui fera passer à son

groupe la barre des 500k, 1000k, 1500k, 2000k, etc (sans cumul possible)