



Challenge Sport Santé
Nutrition
Associations Sportives
Collèges - Lycées

Jeune Officiel
Organisateur

Gère le chronomètre, reporte les performances individuelles en vue de leur exploitation

Jeune Officiel
Juge Arbitre

Comptabilise le nombre d'échanges réalisé

Jeune Officiel
Reporter

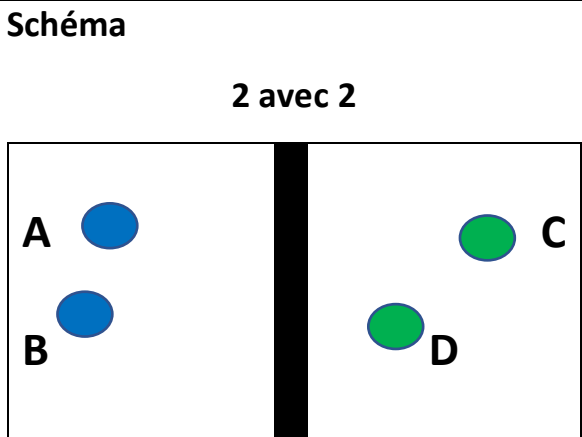
Une photo de l'atelier envoyée par mail avec les résultats

Composition d'équipe : Equipe de 4 licenciés

Règle du défi :
Réaliser le maximum de renvois au-dessus du filet sur une période de 5 minutes.

Descriptif :
2 avec 2
Renvois de part et d'autre du filet
Si la balle tombe au sol, on reprend au score avant la perte de balle
Passes entre les joueurs permises (3 max)

Organisation :
Terrain de volley – filet – chronomètre
Classement : Nombre de passes entre tous les joueurs (équipier et adversaire)



Santé : Calories dépensées : 16 Kcal/élève

Une rencontre UNSS de 45 minutes équivaut à une dépense de 280 Kcal (= un goûter composé d'une tartine de pain avec 1 portion de fromage et un fruit).



Quels sont les principaux intérêts nutritionnels des légumes ?

(Réponses : des minéraux, des vitamines notamment la vitamine C pour renforcer les défenses immunitaires, des fibres pour réguler le transit intestinal, de l'eau pour hydrater le corps...)