

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

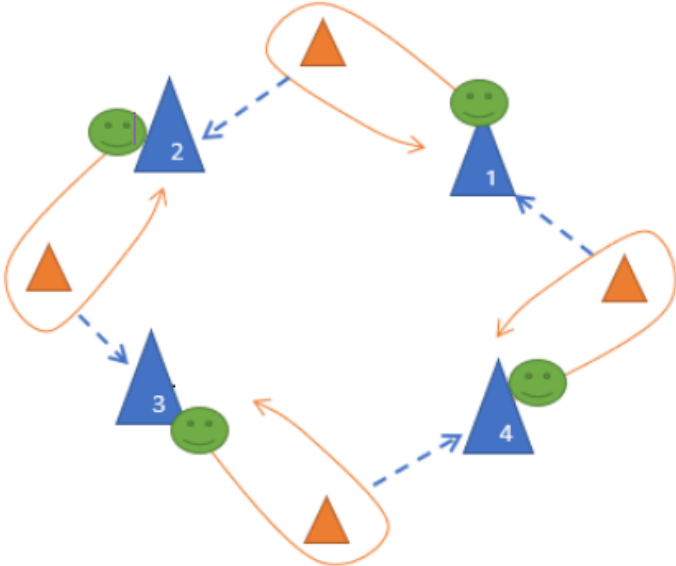
Composition d'équipe : 4 licenciés

Règle du défi : Chaque joueur se positionne sur un plot bleu.
Il s'agit de cumuler le plus de tours en 5 minutes.

Descriptif : Les plots bleus sont en carrés à 5 mètres et les plots oranges en retrait à 3 mètres.
1 joueur par plot et 1 ballon de rugby dans les mains d'un d'entre eux.

Organisation : Le joueur 1 court et contourne le plot orange, puis passe le ballon au joueur 2 en revenant au plot 1, le joueur 2 court jusqu'au plot orange, passe le ballon au joueur 3, revient au plot 2... etc.
1 point par tour complet des 4 joueurs.
Si le ballon tombe, le joueur qui l'a eu en dernier dans les mains le récupère et fait deux tours entre le plot bleu et orange avant de reprendre.

Schéma



Santé : 20 Kcal/élève

Total de l'exercice pour l'équipe = 4x20 Kcal = 80 Kcal toutes les 5'.

Un match UNSS de 4x12' équivaut à une dépense d'environ 500 Kcal



Que signifient glucides et lipides ? (Réponses : glucides = sucres (l'ensemble des sucres : sucres lents et sucres rapides) et lipides = graisses)