

Challenge
Sport Santé Nutrition
Associations Sportives
Collèges - Lycées

Jeune Officiel
Organisateur

Reporte les performances individuelles en vue de leur exploitation

Jeune Officiel
Juge Arbitre

Comptabilise la réussite dans cet exercice d'adresse

Jeune Officiel
Reporter

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

Composition d'équipe : 2 licenciés

Règle du défi :

Faire tomber la bouteille à chaque lancer. 5 lancers par joueur. L'élève choisit la distance de lancer à chaque essai, valeur de point différente selon la distance. On cumule les points des deux joueurs pour se comparer aux autres duos de l'établissement.

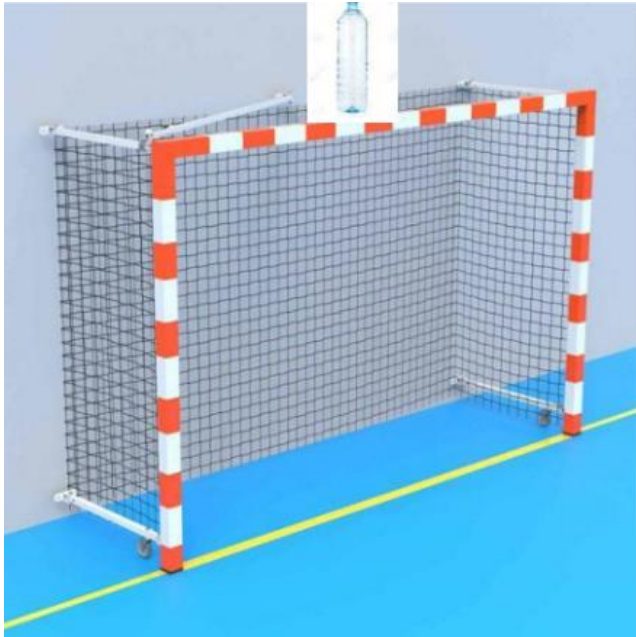
Descriptif : 5 lancers chacun. Chaque fois que la bouteille tombe le joueur marque des points.
Distances-points :

6m = 1point / 11m = 3pts / 15m = 5pts

Organisation :

1 frisbee par joueur. 1 bouteille d'eau vide (1,5L) placée au milieu de la barre transversale.
Une équipe arbitre, une équipe joue.

Schéma :



Santé : 10 Kcal/élève

Total de l'exercice pour l'équipe = 2x10 Kcal = 20 Kcal



Les Omega 3 sont des graisses protectrices pour le cœur et les artères.

Parmi ces 4 aliments : saumon, huile de colza, huile de palme, huile de noix, lequel ne contient pas d'Omega 3 ? (Réponse : huile de palme, elle contient des graisses saturées qui en excès, peuvent boucher les artères, ce qui augmente le risque de maladies cardiovasculaires).