

DEFI N°2
BIATHLON

Challenge
Sport Santé Nutrition
Associations Sportives
Collèges - Lycées

Jeune Officiel
Organisateur

Installation du matériel, recueil des résultats, réinstalle

Jeune Officiel
Juge Arbitre

Validation des tirs, respect des pénalités, chronomètre

Jeune Officiel
Reporter

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

Composition d'équipe : 3 licenciés

Règle du défi :

Pendant **10 minutes** chaque élève effectue le tour du circuit de 100m puis essaie de toucher 3 plots situés à 5 m du pas de tir avec 3 balles puis effectue 1 tour de pénalité (20m) par plot non touché pour passer ensuite le relais en touchant son partenaire.

Descriptif :

1 boucle de 100 m + 1 boucle de pénalité de 20m

3 plots cibles 3 balles de tennis / élève

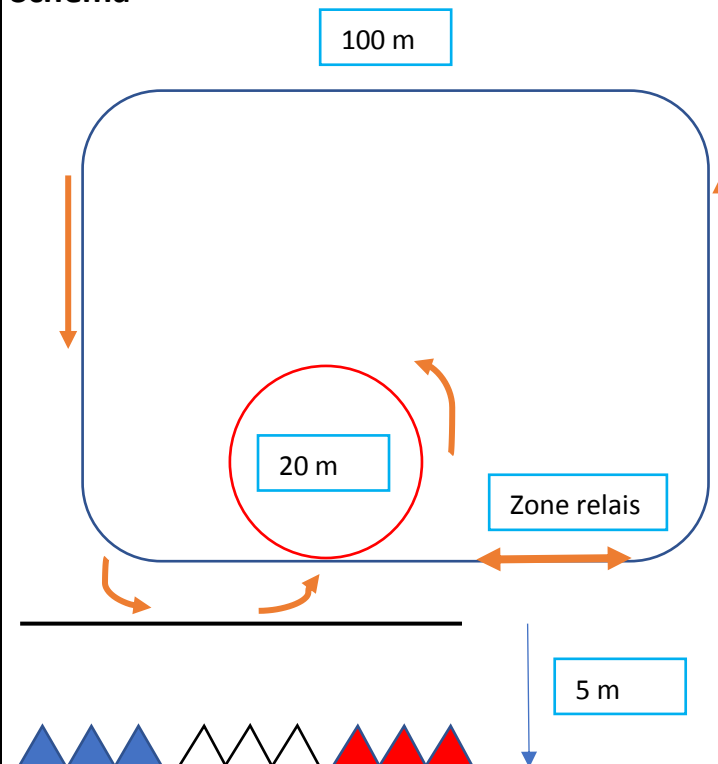
Lattes pour délimiter le pas de tir

Plots pour délimiter « Départ zone de relais »

Score :

Nombre de tours complets effectués par l'équipe en 10min

Schéma



Santé : Calories dépensées **115 kcal / par élève = total équipe / 10minutes = 345 Kcal**

Une épreuve de Ski de fond en UNSS (3km, 15' d'effort) équivaut à une dépense de 100 Kcal (=1 banane).