



Challenge
Sport Santé Nutrition
Associations Sportives
Collèges - Lycées

Jeune Officiel
Organisateur

Veille au respect des consignes de sécurité et le maintien

Jeune Officiel
Juge Arbitre

Comptabilise le déplacement à partir du moment où les

Jeune Officiel
Reporter

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

Composition d'équipe : 3 licenciés

Règle du défi : Nombre total de mètres (Verticalement ou Horizontalement) parcourus en « escalade » par l'ensemble des élèves sur le créneau

Descriptif : Il s'agit de cumuler les hauteurs grimpées par les élèves sur le créneau. Ils peuvent enchaîner plusieurs fois de suite la même grimpe. Même si le grimpeur n'atteint pas le sommet ou le bout de la traversée on comptabilise ce qu'il a franchi

Organisation :
Chaque tripléte de grimpeurs fonctionne par alternance Grimpeur/Assureur/Contre-assureur
Protocoles de sécurité usuels (EPI en voie, tapis, dégagements et parade)

Schéma
Escalade Voie en moulinette et TOUTES PRISES
Ou
Traversée Bas du mur ou Bloc TOUTES PRISES
Ou
Tout autre support « grimpable » (les pieds quittent le sol et l'usage des mains est nécessaire)
- Espaliers
- Corde
- Escaliers en quadrupédie
- Parcours aménagé

Santé : 55 kcal dépensées pour 5 minutes d'escalade ! (soit environ un déjeuner complet dépensé en 1h d'escalade !) Total pour le défi= 55x3= 165 kcal

Parmi ces 4 aliments, lequel est le plus riche en protéines ? Lentilles, surimi, filet de poulet ou filet de colin ? (Réponse : le filet de poulet (23%). Le filet de colin apporte 20% de protéines, le surimi 7% et les lentilles 8%).