

**DEFI n°3**  
**COURSE**

**Challenge**  
**Sport Santé Nutrition**  
**Associations Sportives**  
**Collèges - Lycées**

**Jeune Officiel**  
**Organisateur**

Préparation et installation matérielle

**Jeune Officiel**  
**Juge Arbitre**

Juge les arrêts de témoin, valide les points

**Jeune Officiel**  
**Reporter**

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

**Composition d'équipe : 4 licenciés**

**Règle du défi :**

Sur une boucle de 200m, les élèves, par équipes de 4 doivent marquer le plus de points possibles sur une durée de 15min.

**Descriptif :**

Les 4 coureurs partent en même temps puis courent librement (pas d'obligation de rester ensemble).  
Ils disposent d'un témoin par équipe.  
Chaque élève doit franchir la ligne au moins une fois avec le témoin.  
Transmission du témoin possible n'importe où sur la boucle.  
Chaque boucle effectuée par un coureur rapporte 1 point par tour.  
Chaque boucle effectuée par le témoin rapporte 1 point c'est-à-dire que le porteur du témoin rapporte 2 points  
Si le porteur du témoin marche : -1pt

**Schéma Organisation :**

Une boucle de 200m tracée librement, terrain plat  
Equipe de 4  
Durée: 15 minutes

**Santé : Calories dépensées : 150 Kcal/élève**

**Total du défi pour l'équipe : 4 x 150 Kcal = 600 Kcal**

*Une épreuve de 20' d'endurance à 13km/h équivaut à 220 Kcal (= ½ bol de muesli avec lait).*