



Challenge
Sport Santé Nutrition
Associations Sportives
Collèges - Lycées

Jeune Officiel
Organisateur

Aide à l'installation

Jeune Officiel
Juge Arbitre

Aide à la prise de temps, valide les passages de relais

Jeune Officiel
Reporter

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

Composition d'équipe : 4 licenciés

Règle du défi :

Parcourir à 4 en relais la distance de 8 km.
Chaque relayeur parcourt 1km à tour de rôle.

Descriptif :

Les 1ers relayeurs sont sur la ligne de départ, ils parcourent 1km donne le relais au 2^{ème} etc.
2 passages / élève soit 2km.
Le chronomètre s'arrête quand le dernier franchit la ligne d'arrivée.
Classement final en fonction du temps.

Organisation :

Un circuit plat
Un chronomètreur, un juge de passage.
Une fiche de relevé des temps.

Schéma

En fonction du lieu

Santé : Calories dépensées sur 2km = 250 Kcal/élève (= 3 biscuits « choco »)



Une équipe de 4 coureurs sur un Cross UNSS dépense environ 1000 Kcal.

Quand on pratique un sport, le corps dépense beaucoup d'énergie. Quel groupe d'aliments est nécessaire pour fournir de l'énergie durablement au corps ? Féculents (pour un apport en glucides complexes = sucres lents)