



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 15 min.

Descriptif :

Les 4 marcheurs partent en même temps puis marchent 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 marcheur 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 s'arrête : -1pt

Schéma Organisation :

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

Santé : Calories dépensées : 60 Kcal/élève (= 1 yaourt nature)

Total du défi pour l'équipe : 4 x 60 Kcal = 240 Kcal

Une heure de marche correspond à 220 Kcal = 20' d'endurance à 13km/h.



Les sucres consommés en excès se transforment en graisses dans notre corps. Vrai ou faux ? Vrai.