



Challenge
Sport Santé Nutrition
Associations Sportives
Collèges - Lycées

Jeune Officiel
Organisateur

Aide à l'installation

Jeune Officiel
Juge Arbitre

Vérifie que les joueurs ne pénètrent pas dans le carré

Jeune Officiel
Reporter

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

Composition d'équipe : 4 licenciés

Règle du défi :

En 4 mn, traverser ou toucher les bords du carré central (rouge) le plus de fois possible

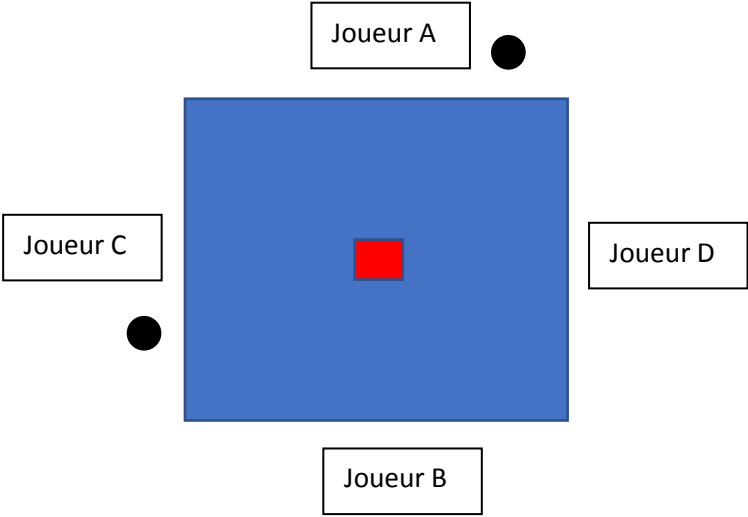
Descriptif :

Un carré de 8mX8m avec au centre un carré de 0.50m
Un joueur ne peut intervenir sur le ballon que si le ballon est sorti sur son côté

Organisation :

Une équipe, un jeune juge par carré.
Un ballon pour 2, un chrono
Une fiche de relevé de performance
Les carrés sont matérialisés par des scotchs ou plots.
1 pt par ballon ayant traversé ou touché le carré central
Total pour les 4 joueurs

Schéma



Santé : 20 Kcal/élève

Total de l'exercice pour l'équipe = 4x20 Kcal = 80 Kcal toutes les 5'.



Un match UNSS de 2x20' équivaut à une dépense d'environ 330 Kcal.

Combien y-a-t-il de morceaux de sucre dans une canette (33cL) de soda ? 6 morceaux de sucre (soit 120 Kcal) !