



Challenge  
Sport Santé Nutrition  
Associations Sportives  
Collèges - Lycées

Jeune Officiel  
Organisateur

Aide à la répartition des tables des raquettes et des balles

Jeune Officiel  
Juge Arbitre

Compte et relève le nombre d'échanges, attribue la faute

Jeune Officiel  
Reporter

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

**Composition d'équipe : 4 licenciés**

**Règle du défi :**

Faire le maximum d'échanges en tournant autour d'une table de Tennis de Table.

**Descriptif :**

On compte chaque balle franchissant le filet pendant 3 minutes.

Total de franchissements par équipe

**Organisation :**

Un jeune juge par table

**Schéma**



**Santé : Calories dépensées : 12 Kcal/élève**

**Total du défi pour l'équipe : 4 x 12 = 48 Kcal**

*Une rencontre de Tennis de Table en UNSS (environ 20') équivaut à une dépense d'environ 85 Kcal.*



Qu'est-ce que le Nutri-Score ?  
Code couleur sur les emballages (avec une lettre) qui donne une indication sur la qualité nutritionnelle de l'aliment

