

« La quête des étoiles » – Semaine 4


Bravo ! Ils ne restent plus que quelques étoiles à décrocher avant de pouvoir retourner sur Terre. Malheureusement, une capsule du vaisseau vient d'exploser, rendant l'oxygène de plus en plus rare. En plus de cela, les stocks de nourriture commencent à s'amoinrir, engendrant des conditions de vies difficiles. Le commandant Willis vous nomme cosmonaute adjoint et espère que vous parviendrez à décrocher le maximum d'étoiles pour redémarrer le vaisseau le plus rapidement possible.

Mission n°1 : « Les jumping jacks »

But : Réaliser le maximum de « Jumping Jacks » en 45 secondes

Comment faire ? [exercice fitness : jumping jack - YouTube](#)

Comment gagner des étoiles ?:

	0 à 10	10 à 15	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40	40-45	45-50	50 et +
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mission n°2 : « Le lancer par tirage arrière»

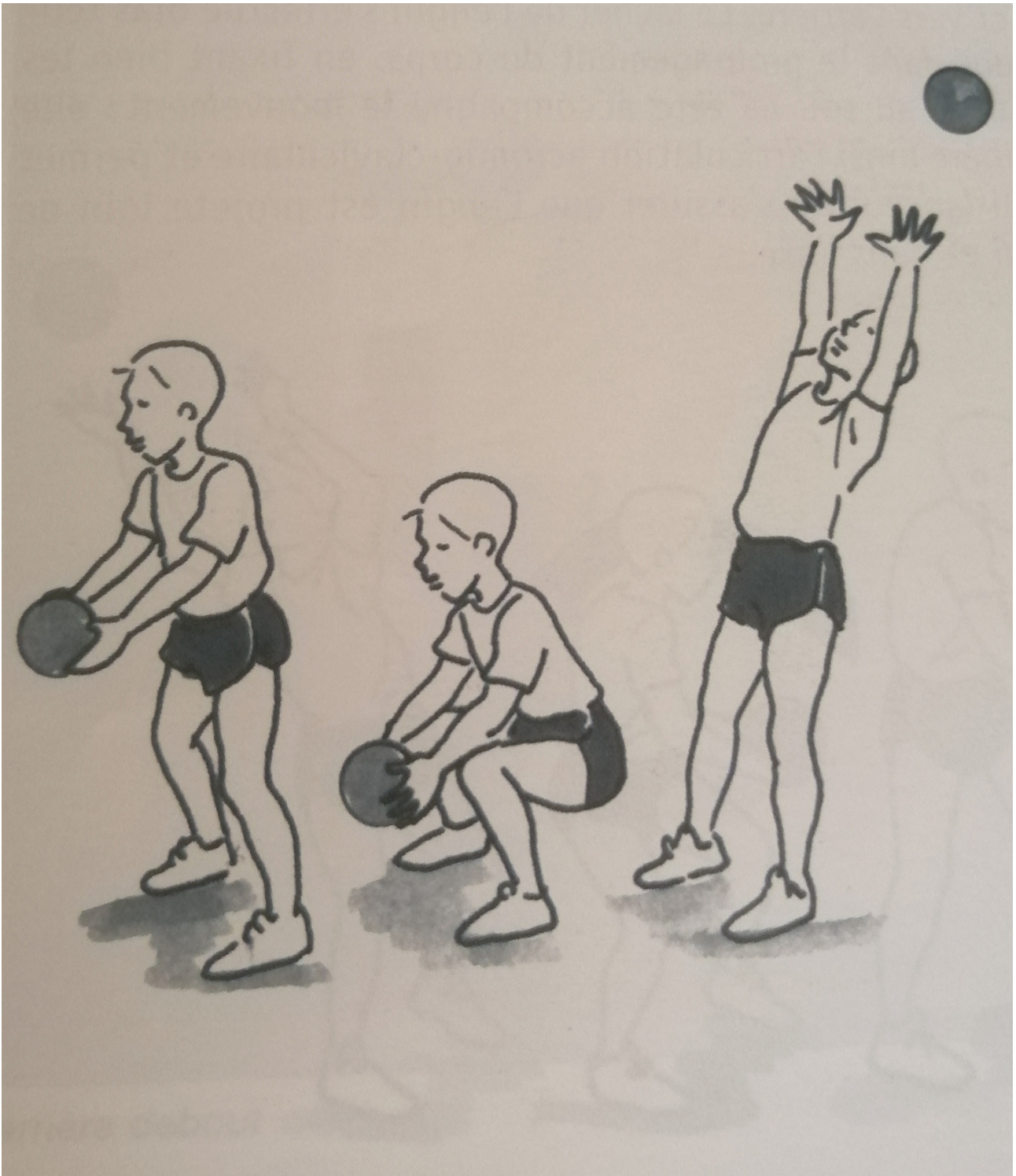
But : Lancer un ballon vers le haut et vers l'arrière, bras tendus.

Comment faire ?

→ Le placement : debout, de dos par rapport à l'aire de réception, pieds écartés à la largeur du bassin, je fléchis les jambes à 45°, bras tendus vers le bas qui accompagnent la flexion des jambes et regard au loin à l'horizontale*

→ Le rythme : la phase de flexion est lente, la phase de tirade arrière (le jet, le lancer) se fait en accélérant

→ L'amplitude : ne pas descendre en dessous de 45°, la poussée des jambes est complète, les bras finissant tendus dans le prolongement du corps.

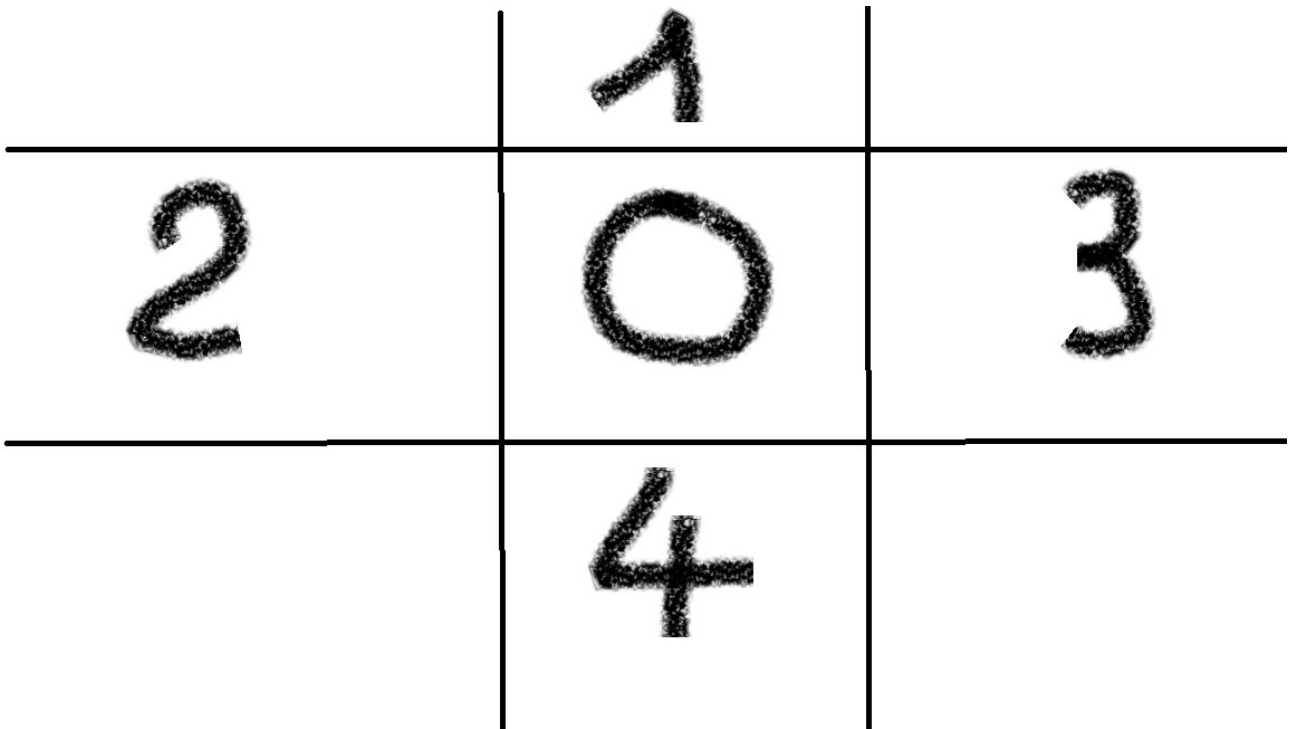


	0-1m	1m-2m	2-3m	3-4m	4-5m	5-5.50m	5.50-6m	6m-6m50	6.50-7m	7m et +
★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mission n°3 : « Le saut en croix »


But : Réaliser le maximum de sauts en 30 secondes

Comment faire ? Tu commences par dessiner à la craie une croix sur le sol visible de cette manière




En partant sur le 0, tu sautes sur le 1, tu reviens sur le 0, tu sautes sur le 2, tu reviens sur le 0, puis tu sautes sur le 3, tu reviens sur le 0, tu sautes sur le 4, reviens sur le 0 et renouvelle l'opération pendant 1 minute

Comptabilisation des points : Je compte 1 pt à chaque fois que je saute sur une case sauf quand je reviens sur 0. Ainsi dans le modèle ci-dessus, l'enfant gagne 4 pts.

	0-10	10 à 15	15 à 20	20 à 25	25-30	30-35	35-40	40-45	45-50	50
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mission n°4 : « Le cloche-pied de l'espace»

But : Réaliser un 20m le plus vite possible à cloche-pied (10m cloche-pied droit, 10 m cloche-pied gauche)

	+ de 12s	12s- 11s5	11s5- 11s	11s- 10,5	10s5- 10	10s-9,5	9s5-9	9s-8.5	8s5-8	8 et -
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mission n°5 : « Le quizz – Vie du club»

Aide : Les réponses sont sur le site du club

Question n°1 : Comment s'appelle le monument qui entoure la piste d'athlétisme du club ?

Question n°2 : Comment s'appelle la catégorie juste après éveil athlétique ?

Question n°3 : Comment s'appelle la compétition qui se tient actuellement en distanciel pour les catégories benjamins et cadets et + ?

Question n°4 : Quelles sont les couleurs du maillot du SO Calais Athlétisme ?

Félicitations, tu as réussi les épreuves du Commandant Willis !! Les membres de l'équipage sont très reconnaissants et espèrent te revoir bientôt. En attendant ton retour, tu peux désormais prendre un repos bien mérité !!