

« La quête des étoiles » - Semaine 2


Après une première semaine très fructueuse, le commandant souhaite s'entretenir une nouvelle fois avec toi. « Tes performances lors de ces 7 derniers jours étaient incroyables. Les autres membres de l'équipage n'avancent pas très vite dans la quête des étoiles nécessaires à la réparation des commandes, nous avons donc besoin d'un astronaute comme toi. Voici 5 nouvelles missions ! Essaie de nous ramener le plus d'étoiles possibles.

→ Mission n°1 : « Les montées surélevées »

But : Faire le plus de montées pieds-joints sur un point surélevé (trottoir, terrasse, escalier) en 30 secondes.

Comment faire ? : L'exercice consiste à monter sur une marche d'escalier, redescendre au point initial, puis remonter et ainsi de suite pendant 30 secondes.

Comment gagner des étoiles ? : Les étoiles se gagnent en fonction du barème suivant :

Points	0 à 5	6 à 10	11 à 15	16 à 20	21 à 25	26 à 30	31 à 35	36 à 40	41 à 45	+ de 45	Vidéo
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+10


→ Mission n°2 : « Le lancer de l'espace »

But : Lancer le plus loin possible

Matériel : Un ballon

Comment faire ? Je me place assis derrière une ligne, je prends la balle dans mes mains que je place au niveau de ma poitrine avec les coudes levées à la même hauteur. Ensuite, je pousse sur mes bras en les tendant vers l'avant pour éjecter le ballon.

Comment gagner des étoiles ? : Les étoiles se gagnent en fonction du barème suivant :

Points	3.20	4.00	4.80	5.60	6.20	6.80	7.40	8.00	8.80	10.00m
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mission n°3 : « Saut de grenouille »

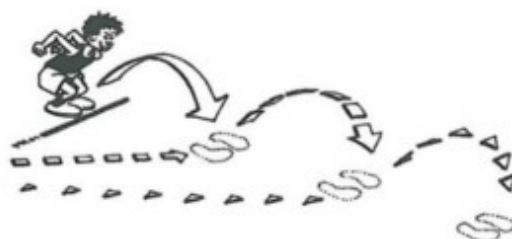
Saut pieds joint vers l'avant à partir d'une position en squat

(Saut en longueur sans élan)

But : A partir d'une ligne de départ (*matérialisée par un manche à balai, une ligne blanche tracée au sol, une bordure de terrasse, ...*), **enchaîner 3 « sauts de grenouilles »** et relever la distance totale parcourue.

Matériel nécessaire : 1 mètre.

Description de la mission :



- Se tenir debout avec un écartement des pieds légèrement supérieur à la largeur des épaules, les orteils orientés vers l'avant.
- Descendre en fléchissant les genoux et les hanches en direction de vos orteils pendant le mouvement. (Ne vous penchez pas trop en avant)
En position basse, le bassin descend en dessous du niveau de votre genou.
- A partir de cette position, sauter en essayant de parcourir la plus grande distance possible et en poussant sur les deux jambes simultanément.
La réception doit se faire dans la même position que celle de départ.
- Enchaîner deux autres « sauts de grenouille » sur le même principe et relever la distance totale parcourue (Distance entre la ligne de départ et le talon lors de la dernière réception)

Astuce : Effectuer un mouvement de balancier avec les bras pour améliorer votre performance)

Comment gagner des étoiles ? les étoiles se gagnent en fonction du barème suivant :

											Vidéo	
										Plus de 6 m		
									Entre 5 m 50 et 6 m			
									Entre 5 m et 5 m 50			
									Entre 4 m 50 et 5 m			
									Entre 4 m et 4 m 50			
									Entre 3 m 50 et 4 m			
									Entre 3 m et 3 m 50			
									Entre 2 m 50 et 3 m			
									Entre 2 m et 2 m 50			
									Moins de 2 m			
Distance parcourue	★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+10

→ **Mission n°4** : « **La course contre-la-montre** »

But : Réaliser la plus grande distance en 3 minutes

Comment faire ?: Télécharge l'application Strava sur le téléphone de tes parents. Prépare toi sur la ligne de départ avec le téléphone en main (ou dans la poche), vas dans l'onglet « Enregistrer » puis clique sur « Démarrer » quand tu es prêt à partir. Cours le plus vite possible et arrête le chrono au bout de 3 minutes en cliquant sur le petit carré blanc entouré d'un rond orange en bas de l'écran.

Comment gagner des étoiles ?: En parcourant le plus de mètres en 3 minutes. Le commandant Willis réalisera son barème en fonction des autres astronautes.

→ **Mission n°5** : « **Le quizz** »

But : Répondre correctement aux questions

- 1 – Si je cours 3 tours de piste, quelle est la distance parcourue ?
- 2 – Peux-tu me citer les 4 lancers en athlétisme lors d'une compétition comme les Jeux Olympiques?
- 3 – Où auront lieu les Jeux Olympiques en 2024
- 4 – Peux-tu me citer un athlète français de niveau international ?

5  pour chaque bonne réponse !!