

« La quête des étoiles » - Semaine 3

Encore une fois impérial(e) lors des missions précédentes, le commandant Willis te nomme astronaute de référence sur le vaisseau.


Néanmoins, la situation dégénère, les commandes sont encore défailtantes, la nourriture commence à se faire rare à bord et l'équipage est au bord de la mutinerie, le commandant Willis compte donc sur toi pour finaliser les réparations du vaisseau.

→ Mission n°1 : « Les flexions-extensions »

But : Enchaîner un maximum de flexions-extensions en 1'

Comment faire ? : L'exercice consiste à s'accroupir en fléchissant les jambes puis à effectuer un saut en extension, le corps bien aligné et les bras le long du corps

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

Points	0 à 4	5 à 8	9 à 13	14 à 18	19 à 24	25 à 28	29 à 33	34 à 37	38 à 40	+ 40	Vidéo
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+10

→ Mission n°2 : « Le lancer d'astéroïde »


But : Lancer une petite balle dans une poubelle

Matériel : Une poubelle de bureau, petite balle

Comment faire ? Je me place derrière une ligne matérialisée au préalable. La poubelle (la cible), se situe à 1m de moi. Je me tiens debout, la balle au niveau de la poitrine, les coudes écartés et lance l'engin en poussant vers l'avant et en visant de manière à ce que la balle atterrisse dans la poubelle. Si je réussis, je recule la poubelle d'1m puis je renouvelle l'opération jusqu'à 3 échecs successifs.

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

barème suivant :

Points	1m	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10.00m
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10


→ **Mission n°3 : « Le saut cloche-pied »**

But : Enchaîner un cloche-pied, une foulée bondissante et un saut en longueur

Matériel : Un mètre

Comment faire ? Je matérialise une ligne. Je prends un petit élan, impulse avant la ligne, enchaîne un cloche-pied (gauche-gauche ou droite-droite), une foulée bondissante et un saut en longueur se terminant avec retour sur les 2 pieds

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

Points	2m	2m- 2m50	2.50- 3	3- 3.50	3.50- 4	4- 4.50	4.50- 5	5- 5.50	5.50- 6	6 et +
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mission n°4 : « course en slalom »

But : Faire le plus grand nombre possible d'allers-retours dans le temps imparti **en slalomant** autour d'objets explosifs.

Matériel nécessaire : 8 objets (Par exemple, 8 bouteilles d'eau ou 8 ballons ...); un mètre et un chrono.

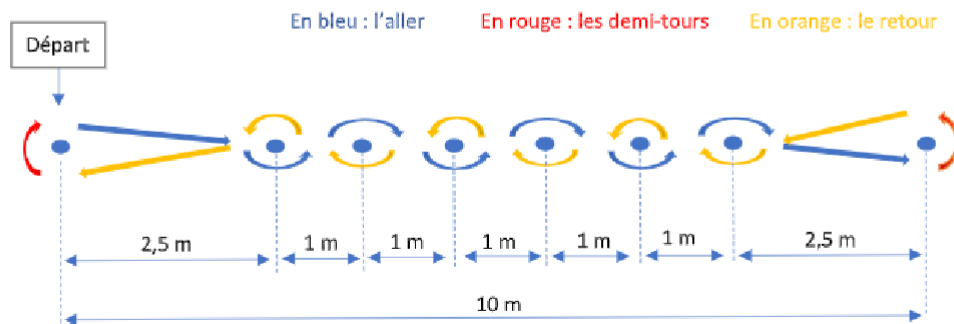
Description de la mission :

Au top départ donné par un maître du temps (autre membre de la famille équipé d'un chronomètre), l'astronaute doit **effectuer le plus d'allers-retours possibles du parcours ci-dessous en 2 minutes**.

Remarques :

- Si l'astronaute touche l'un des objets, celui-ci explose et il devra recommencer la mission.
- Si l'astronaute perd sa lucidité et rate des portes, le maître du temps lui signalera pour qu'il revienne en arrière.


Vue de dessus du parcours :



Astuce :

- Ne pas passer trop loin des plots afin de ne pas perdre trop de vitesse.
- Gérer son effort sur le temps imparti.

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

Vidéo	+10
11 tours complets ou +	10
10 tours + 1 aller	9
10 tours complets	8
9 tours + 1 aller	7
9 tours complets	6
8 tours + 1 aller	5
8 tours complets	4
7 tours + 1 aller	3
7 tours complets	2
6 tours complets	1
Distance parcourue	

→ **Mission n°5 : « Le quiz »**

Question n°1 – Recherche Internet : Comment s'appelle l'athlète qui a battu le record du monde du 1 500 m le 19 juin 1924 à Helsinki ?

Question n°2 – Recherche Internet : Cite 4 athlètes du club ayant déjà pris part à un championnat de France (individuel ou par équipes)

Question n°3 – Recherche Internet : Comment s'appelle le grand rival de Christophe Lemaitre sur 100m ?

Indice : son nom de famille se prononce de la même manière qu'une marque de chips.

Question n°4 – Recherche Internet : Quelle est la ville qui va accueillir les Jeux Olympiques en 2028 ?