

## « La quête des étoiles »

Nouveau sur le vaisseau, le commandant Willis souhaite te mettre à l'épreuve avant de te donner des missions plus importantes. Il te convoque alors dans son bureau pour t'énumérer les différentes choses qu'il attend de toi. « Mon équipage doit être en super forme car vivre sur un vaisseau n'est pas quelque chose d'ordinaire. Du coup, j'ai concocté quelques tâches rien que pour toi. Réalise ces 5 missions avec succès et reviens me voir. »


### → Mission n°1 : « Les montées de genoux »

**But** : Réaliser le maximum de montées de genoux en 30 secondes.

**Comment faire ?**: L'exercice consiste, sur place, à monter l'un après l'autre chaque genou à hauteur du bassin. L'astronaute marque 1 pt à chaque fois qu'il monte un genou.

Démonstration en cliquant sur le lien suivant: [https://youtu.be/\\_209RT4wBnY](https://youtu.be/_209RT4wBnY)

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

Point s	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 passe-passe »


**But** : Réaliser un maximum de passes en 1 minute

**Matériel** : 1 ballon

**Comment faire ?**: Je choisis un coéquipier pour réaliser l'épreuve en ma compagnie (Papa, Maman, mon frère, ma sœur..). La mission se déroule par 2. Le duo se tient face à face, séparé par une distance d'environ 3 grands pas. Au top, le binôme possède 1' pour faire le plus grand nombre de passes.

Attention !! Si le ballon rebondit par terre, la passe ne peut pas être validée !

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

Passes	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°3** : « **La corde à sauter** »

**But** : Réaliser le plus de sauts avec une corde à sauter en 45 secondes

**Matériel** : une corde à sauter (ou de la ficelle)

**Comment faire si je ne sais pas sauter à la corde ?** Voici les étapes pour sauter correctement à la corde :

1 – Commence sans la corde en faisant des petits sauts pieds joints afin de t'habituer au rythme


2 – Prends la corde, une poignée dans chaque main. Tiens-toi debout avec la corde derrière toi et les pieds joints.

3 – D'un simple mouvement des poignets, envoie la corde vers le haut, au-dessus de ta tête. Lorsque la corde s'approche de tes pieds, saute par-dessus et renouvelle l'opération pendant 45 secondes

**Astuces** :

→ Quand tu sautes, tes genoux doivent être légèrement fléchis et tu dois rebondir doucement sur la pointe des pieds

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

Sauts	0 à 4	5 à 8	9 à 12	13 à 15	16 à 18	19 à 21	22 à 26	27 à 30	31 à 34	35 et +	Vidéo
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+10

→ **Mission n°4** : « **Le 30 mètres** »

**But** : Parcourir 30 mètres le plus rapidement possible

**Matériel** : Une craie (ou des plots) pour matérialiser la ligne de départ et d'arrivée


**Où réaliser l'épreuve ?** : Dans ton jardin (si tu en as un), dans ta rue (avec tes parents, en ayant ton attestation avec toi), au parc....

**Comment faire ?** : Tu te positionnes sur la ligne de départ. A vos marques, prêt, partez ! Dès que tes parents te donnent le top, tu fonces le plus rapidement possible vers la ligne d'arrivée pour gagner le plus d'étoiles possibles.

**Astuces** :

- On se concentre pour réagir le plus rapidement possible au départ
- On ne ralentit qu'une fois la ligne d'arrivée franchit entièrement

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

Temps	9"	8"50	8"	7"50	7"	6"70	6"40	6"10	5"80	5"50	Vidéo
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+10

→ **Mission n°5** : « **Le quizz** »

**But** : Répondre correctement aux questions

- 1 – Quelle est la taille d'un tour de piste en athlétisme ?
- 2 – Quelles sont les 3 familles d'épreuves en athlétisme ?
- 3 – Quel objet utilise t-on pour courir un relais ?
- 4 – Qui détient le record du monde du 100m ?

5  pour chaque bonne réponse !!