



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°32

Samedi 2 mai 2020

Mets-toi dans la peau de super-héros, vie des scénarios différents !!

Scénario 1 - 1 point LE SQUARE 1- Un coup de vent fait s'envoler l'écharpe d'un enfant au parc. Il se met à pleurer. Pour attraper l'écharpe qui s'est prise dans un tourniquet vous utilisez votre « super-vitesse » TOURNEZ 5 FOIS AUTOUR D'UNE TABLE 2- L'écharpe s'envole à nouveau. Pour la rattraper vous devez d'abord esquiver les deux balançoires grâce à vos super-réflexes FAITES 10 FENTES LATÉRALES, EN ALTERNANT DROITE / GAUCHE 3- L'écharpe s'em mêle dans les branches d'un arbre au-dessus de vous FAITES 10 SUPER-SAUTS POUR L'ATTRAPER	Scénario 2 - 2 points LE BLESSÉ 1- Vous entendez quelqu'un appeler à l'aide au dernier étage de l'immeuble. Vous montez au super-vitesse les 30 marches qui vous séparent de ce cri de détresse. MAIS SUR UN LIT / CANAPÉ, EN POSITION « POMPE », MONTEZ 30 FOIS LES GENOUX ALTERNATIVEMENT 2- La porte de l'appartement devant vous est verrouillée. Détruisez-la grâce à votre force surhumaine. FAITES 20 COUPS DE POING DANS LE VIDE DEVANT VOUS 3- La porte ouverte, vous constatez qu'une personne est tombée et s'est blessée à la jambe. Ramenez-la. METTEZ 5 LIVRES DANS VOTRE SAC D'ÉPAULE ET FAITES 10 SQUATS = PIEDS ÉCARTÉS- FLECHIR POUR AMENER LES FESSES À HAUTEUR DES GENOUX. DOS BIEN DROIT EN TENANT LE SAC CONTRE VOUS 4- Vous descendez les escaliers de l'immeuble à super-vitesse pour ramener le blessé chez le médecin du rez-de-chaussée. FAITES 10 FENTES EN ALTERNANT DROITE / GAUCHE, EN ALLANT POSER LE GENOU AU SOL À CHAQUE FOIS	Scénario 3 - 3 points LE CASSE 1- Les sirènes de police retentissent. Des malfaiteurs sortent de la banque avec leur butin et ouvrent la feu dans votre direction. Vous foncez vers eux à super-vitesse en emportant les butins. SUR PLACE ALTERNÉZ 5 X 10 SEC DE COURSE ET 1 ESQUIVE VERS LA GAUCHE, L'ARRIÈRE, LA DROITE, EN SE BANCANT ET EN SAUTANT 2- À leur hauteur, vous les déterminez. ALTERNÉZ 10 CORPS DE POING ET 10 COUPS DE PIED, EN ALTERNANT DROITE / GAUCHE 3- Vous saisissez leurs coups DEBOUT, METTEZ-VOUS À PLAT VENTRE, ROULEZ SUR LE CÔTÉ, RELEVEZ-VOUS ET SAUTEZ. LE TOUT 5 FOIS 4- Pour immobiliser les malfaiteurs avec les ligules avec un luge à incendie, EN FAISANT SEMBLANT DE TENIR LE TUYAU, FAITES 5 FOIS LE TOUR D'UNE TABLE 5- Vous ramassez le butin à super-vitesse et le ramenez à la police. COURREZ SUR PLACE TRÈS VITE PENDANT 10 SECONDES, PUIS BAISSÉZ-VOUS DOS DROIT POUR RAMASSER UNE LIASSE DE BILLETS. FAITES L'ENSEMBLE 5 FOIS	Scénario 4 - 4 points LE SUPER-VILAIN 1- Vous escaladez le plus haut gratte-ciel de la ville. ALLOUEZ-VOUS AU SOL SUR LE VENTRE ET BÂTÉZ GLISSER VERS LE HAUT GENOU ET BRAS OPPOSÉS, EN ALTERNANT LES CÔTÉS, 10 FOIS 2- Tout en haut vous sentez l'horizon. METTEZ-VOUS EN ÉQUILIBRE SUR UN PIED PENDANT 30 SECONDES 3- SISMIC, votre plus ennemi, apparaît à l'autre bout de la ville. Vous bondissez d'ennemi en ennemi pour aller le stopper. VOUS SAUTEZ 20X EN MONTANT UN GENOU, EN ALTERNANT DROITE / GAUCHE 4- SISMIC vous voit approcher et vous jette un immense rocher dessus. MAIS SUR UN LIT / CANAPÉ, PLACEZ-VOUS EN POSITION "POMPE", BRAS FLECHIS, DOS DROIT, VOUS RETENEZ LE ROCHER 20 SECONDES 5- Vous lui projetez des boules d'énergie pour l'affaiblir. DEBOUT, TENEZ VOS BRAS DROIT AU BOUT DES DOIGTS DEVANT VOUS 20X 6- Pour le mettre hors d'état de nuire vous l'attrapez et le projetez au sol. FAITES TOURNER 2X VOTRE BRAS DROIT VERS L'AVANT, PUIS 2X VERS L'ARRIÈRE, IDEM BRAS GAUCHE	Scénario 5 - 5 points LES GÉANTS DE L'ESPACE 1- Trois géants extraterrestres atterrent sur la Terre. Vous vous envolée à vitesse supersonique sur le lieu de crash. ALLOUEZ-VOUS SUR LE VENTRE, BRAS TENDUS AUX OREILLES, TENEZ 30 SECONDES EN SOULLEVANT BRAS ET JAMBES TENDUES DU SOL 2- En voir, les géants vous repèrent et tirent sur vous des rayons lasers. POUR LES ESQUIVER METTEZ-VOUS EN POSITION "POMPE" ET DÉPLACEZ-VOUS 2X À DROITE, PUIS 2X À GAUCHE 3- Ils vous touchent, vous affrontez et sautez pour esquiver leurs attaques. DEBOUT, VOUS SAUTEZ ET VOUS VOUS RECEPTEZ EN POSITION ACCROCHÉ, 10 FOIS 4- Vous les affaiblissez. DONNEZ 10 SUPER-COUPS DE POING VERS L'AVANT, 10 SUR LES CÔTÉS ET 10 VERS LE HAUT, 3 FOIS 5- Vous pourriez l'offensive. DONNEZ 20 COUPS DE GENOUX DE CHAQUE CÔTÉ 6- Vous attrapez un extraterrestre dans chaque main et les faites boue pour vous débarrasser du troisième. FAITES TOURNER VOS DEUX BRAS À L'OPPOSÉ L'UN DE L'AUTRE, VERS L'AVANT, 30 FOIS 7- Le monde est sauvé. VOUS FAITES UNE DANSE DE LA VICTOIRE PENDANT 1 MINUTE
---	---	---	--	---

COMME TOUT VRAI SUPER-HÉRO, ÉCHAUFFEMENT PRÉALABLE : TROTTER 3 MINUTES + ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE.

- COSTUME DE SUPER-HÉRO** +2 points
Je fais un scénario avec un costume / l'usage de super-pouvoirs
- NICK FURY** +2 points
Je fais un scénario complet en formant un œil
- VOYAGER DANS LE TEMPS** +2 points
Je fais un scénario normalisé puis l'enchaine avec toutes les étapes dans la même journée
- ESPIRIT D'ÉQUIPE** +2 points
Pour chaque scénario je participe en même temps que deux autres personnes, chez moi ou en vidéo.
- ULTIME** +10 points
Enchaîner les 5 scénarios



(Ressource pédagogique tiré d'internet)

Préparation :

- Veille à ce que l'espace soit suffisant

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !



PROPOSEZ VOTRE DEFI PAR MESSAGE A VOTRE ENSEIGNANT (PEUT-ETRE SERA-T-IL RETENU)



OBJECTIF 5 Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF 30 Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF Équilibre Prendre au moins une pause par jour