

COROLYMPIQUE CHALLENGE

Semaine 7 (26 avril au 1^{er} mai)

de Sandra Alder-Gillet

lien graasp : <https://graasp.eu/spaces/5e9ff4fef1840161d3e585b9>



EPREUVE V « COROLYMPIQUE »

(Echauffement)

LE MARATHON

© dreamstime.com

- Munis-toi de ta flamme olympique dans une main (cf DIY de ta flamme proposé la semaine dernière), d'un chronomètre, puis cours durant 5 minutes minimum dans tout l'appartement (en étant léger, les voisins apprécieront), le jardin, le parc, etc...jusqu'à ce que tu te sentes essoufflé-e, commence à transpirer et avoir chaud.

Attention Gage : si la flamme tombe du socle durant ta course, tu poses le tout au sol et tu fais des **Jumping-Jack 10 x**. Ensuite termine ta course en faisant attention à ne pas faire tomber ta flamme, sinon refait le gage 10x.



Attention :

Seule la réussite d'une épreuve te permet de passer à l'épreuve suivante !

Epreuve réussie : Si tu as couru 5 minutes minimum, que tu as chaud, que tu commences à transpirer, que tu es essoufflé-e et a fait tomber ta flamme moins de 4x !

Après cette épreuve de Marathon réussie, crie la phrase ci-dessous à ta fenêtre ou ton balcon afin que l'on puisse t'entendre jusqu'à l'école :

« Je suis un champion Corolympique, je suis en bonne santé et je vous souhaite à tous une belle journée !!!! »

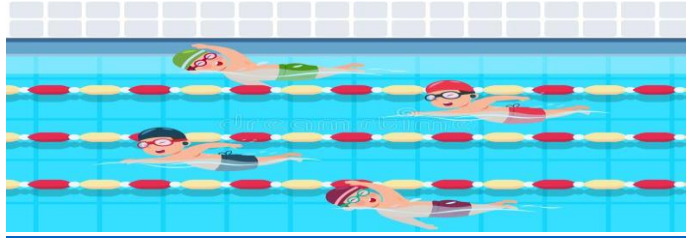


<https://images.app.goo.gl/JFsvDgwAmV9oqiMdA>

Bonne chance pour l'épreuve suivante !

EPREUVE VI « COROLYMPIQUE » LA NATATION

de Sandra Alder-Gillet



<https://images.app.goo.gl/TEEPvj6akxmhdT9V7>

Attention :

Seule la réussite d'une épreuve te permet de passer à l'épreuve suivante !

○ Niveau 1 (champion-ne régional-e, facile) :

- Couche toi à plat ventre sur une chaise, un tabouret (assure-toi que ton installation est bien stable !) ou sur le sol.
- Coince ton flambeau entre tes cuisses puis tape des jambes comme si tu nageais le crawl en piscine. Serre tes fessiers et rentre ton nombril.
- Tes bras sont maintenus tendus en avant, posés au sol ou légèrement levés du sol. Tu regardes le sol.
- Inspire en 3 temps et expire en 3 temps durant les battements de jambes.



Epreuve réussie Niveau 1 : si tu as maintenu la position durant **2x 30 secondes**, en faisant tomber la flamme **moins de 4x**,

Epreuve non réussie : fais le gage des pompes ci-dessous et 15 x des Jumping-Jack.

Après cette épreuve de Natation (niveau 1) réussie, crie la phrase ci-dessous à ta fenêtre ou ton balcon afin que l'on puisse t'entendre jusqu'à l'école :

« Je suis un champion Corolympique, je suis en Bonne santé et je vous souhaite à tous une belle journée !!!! »



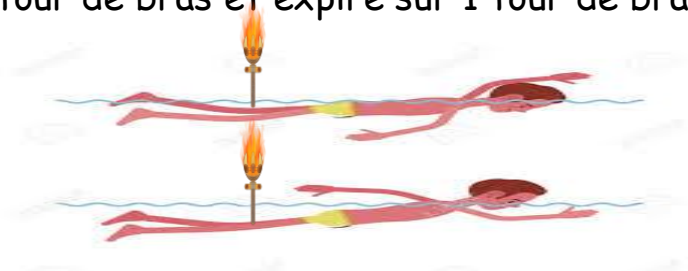
<https://images.app.goo.gl/JFsvDgwAmV9oqiMda>

Bonne chance pour l'épreuve suivante !

EPREUVE VI « COROLYMPIQUE » LA NATATION

de Sandra Alder-Gillet

- **Niveau 2** (champion-ne olympique) :
 - Couche toi à plat ventre sur une chaise ou un tabouret, assure-toi que ton installation est bien stable !
 - Coince ton flambeau entre tes cuisses puis tape des jambes comme si tu nageais le crawl en piscine. Serre tes fessiers et rentre ton nombril.
 - Tourne tes bras en crawl (comme les ailes d'un moulin) et maintiens la cadence (le même rythme) durant 1 minute sans faire tomber le flambeau. Ton visage regarde le sol durant tout l'exercice.
 - Inspire sur 1 tour de bras et expire sur 1 tour de bras.



Variante : tu peux choisir d'être couché-e sur le sol, à plat ventre. Dans ce cas, tends tes bras et fais le même mouvement que tes jambes mais avec les bras (battement des bras tendus devant toi).

Epreuve réussie Niveau 2 : si tu as maintenu la position rythmée des bras et des jambes durant 1 minute, et fais tomber la flamme moins de 4x,

Epreuve non-réussie : fais le gage des pompes et 15x Jumping-Jack.

Après cette épreuve de Natation (niveau 2) réussie, crie la phrase ci-dessous à ta fenêtre ou ton balcon afin que l'on puisse t'entendre jusqu'à l'école :

« Je suis un champion Corolympique, je suis en Bonne santé et je vous souhaite à tous une belle journée !!!! »



<https://images.app.goo.gl/JFsvDgwAmV9oqiMDA>

- **Il te reste de l'énergie après cette épreuve de natation, alors découvre maintenant la natation synchronisée pour 5 minutes d'effort cardio ?**

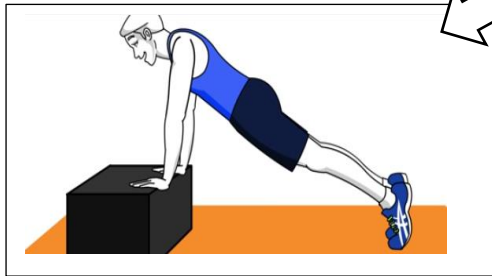
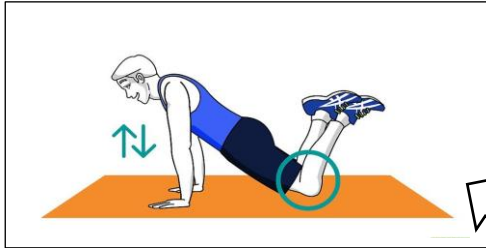
<https://www.force4.tv/fr/les-pros-du-cardio-nage-synchronisee>

Bonne chance !



Gages à exécuter en cas de non-réussite de l'épreuve de natation :

Fais 8 pompes (attention c'est 3 pompes de plus que la semaine passée 😊, Courage !)
(Choisis une des positions ci-dessous)



1° Serre ton ventre en rentrant ton nombril

2° Serre tes fessiers (pas de cambrure du dos, fais-toi corriger par un adulte ou un miroir)

3° Mains placées à la hauteur des épaules et descendre en gardant le dos sans cambrure.

4° Inspire en descendant et expire en remontant.

+

Fais 15x l'exercice du Jumping-Jack



Attention :

Seule la réussite d'une épreuve te permet de passer à l'épreuve suivante !

EPREUVE VII « COROLYMPIQUE »

LE SRPINT

de Sandra Alder-Gillet



<https://images.app.goo.gl/Y9VzprTq9nxEWQw6>

- Pour commencer, place ta flamme olympique quelque part dans ton appartement, à au moins 20 pas de distance de ton point de départ.
- Place toi à ton point de départ et commence par courir sur place en levant légèrement les genoux durant 30 secondes et salue le public en délire qui va t'encourager pour ton sprint.
- Après ces 30 secondes, sprinte le plus vite possible pour aller toucher avec ta main ta flamme olympique et reviens à ton point de départ.
- Fais-toi chronométrer par un frère, une sœur, tes parents. Essaie d'améliorer ton temps en effectuant le parcours le plus de fois possible selon ton niveau choisi ci-dessous.

Niveau régional (facile) : Effectue **3 sprints avec 20 secondes de pause** entre chaque sprint.

Niveau national (moyen) : Effectue **6 sprints avec 30 secondes de pause** entre chaque sprint.

Niveau olympique (difficile) : effectue **10 sprints avec 40-45 secondes de pause** entre chaque sprint.

Epreuve réussie : si tu as sprinté sans tomber, ni glissé sur le parcours et effectué le nombre de sprint correspondant au niveau choisi.

Epreuve non-réussie : exécute les gages des 8 pompes et 20x l'exercice du Jumping-Jack (page suivante) si tu n'as pas atteint le niveau que tu t'es fixé.

Après cette épreuve de « Sprint » réussie, crie la phrase ci-dessous à ta fenêtre ou ton balcon afin que l'on puisse t'entendre jusqu'à l'école :

« Je suis un champion Corolympique, je suis en Bonne santé et je vous souhaite à tous une belle journée !!!! »

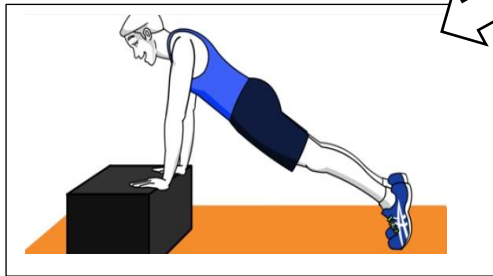
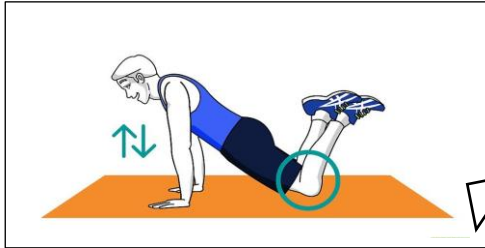
Bonne chance pour l'épreuve suivante !



<https://images.app.goo.gl/JFsvDgwAmV9oqiMda>

Gages à exécuter en cas de non-réussite de l'épreuve de sprint :

Fais 8 pompes (attention c'est 3 pompes de plus que la semaine passée 😊, Courage !)
(Choisis une des positions ci-dessous)



<https://fr.wikihow.com/faire-des-pompes>

- 1° Serre ton ventre en rentrant ton nombril
- 2° Serre tes fessiers (pas de cambrure du dos, fais-toi corriger par un adulte ou un miroir)
- 3° Mains placées à la hauteur des épaules et descendre en gardant le dos sans cambrure.
- 4° Inspire en descendant et expire en remontant.

+

Fais 20x l'exercice du Jumping-Jack



EPREUVE VIII FINALE « COROLYMPIQUE »

DANSE ET BOUGE 15 MINUTES

AVEC LES « CUBES ENERGIE »

(CHALLENGE VIDEO PIERRE LAVOIE VENU TOUT DROIT DU QUEBEC POUR BOUGER ET ETRE ACTIF EN S'AMUSANT)

Pour en savoir plus : <https://cubesenergie.com/fr/ecole-primaire-du-quebec/defi/cest-quoi>



1° Entraînement Bouge au Cube (15 minutes) !

Pour bouger : Charge le lien suivant sur ton ordinateur ou ta tablette, invite tes frères et sœurs et tes parents à participer à la séance avec toi.

<https://youtu.be/tIHSkm LC8s>

2° Entraînement cardio (5 minutes) : BASKETBALL

<https://youtu.be/QBmbtzEmTeo>

BRAVO POUR TOUS TES EFFORTS
durant cette 2^{ème} semaine Corolympique !



<https://images.app.goo.gl/Eg4gmiv1muNTTart8>

N'oublie pas, c'est tous les jours que tu dois bouger,
minimum 20-30 minutes par jour.

**A LA SEMAINE PROCHAINE POUR LES DERNIERES EPREUVES DES
COROLYMPIADES 😊**