



# COROLYMPIQUE D'HIVER

## Semaine 8 (4 au 8 mai)

de Sandra Alder-Gillet

lien graasp : <https://graasp.eu/spaces/5ea960fc631aee7fee87cf5e>



<https://images.app.goo.gl/MS9wCnQR52ySxnQA>

## EPREUVE IX « COROLYMPIQUE »

### LES MARCHES DU TREMLIN DE SAUT A SKI

(Echauffement)

- 1° Afin de gravir les marches du tremplin de saut à ski, il te faudra effectuer 20 montées et 20 descentes d'escaliers de ton allée/ta maison ou dans un parc, en tenant ta flamme olympique, de la main gauche à la montée et de la main droite à la descente (l'inverse de la semaine 6 😊).
- 2° A la fin des 20 montées et descentes, pose ta flamme et enchaîne de suite en gravissant 4 fois les marches 2 par 2 (laisse une marche libre entre tes pas).
- 3° Redescends très lentement les marches à chaque fois en maintenant une position de chaise quand tu avances un pas après l'autre. Tu dois sentir tes cuisses chauffer sinon, c'est que tu n'es pas assez bas sur tes jambes ! Serre ton ventre aussi.

2°



3°



### Attention :

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

**Epreuve réussie** : si tu as effectué les 20 montées et descentes sans perdre ta flamme, sinon, effectue le gage ci-dessous 😊.

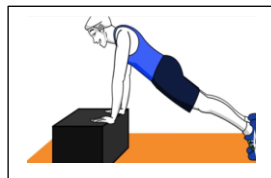
### Gages à exécuter en cas de non-réussite de l'épreuve des marches:

a) Fais 10 pompes en choisissant une des positions ci-dessous :

(attention c'est 2 pompes de plus que la semaine passée 😊, Courage !)



OU



OU



<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.

b) Fais 30x l'exercice du Jumping-Jack



## Bonne chance !

# EPREUVE X « COROLYMPIQUE »

## LE SKI ALPIN

de Sandra Alder-Gillet

- Pour bien te préparer à cette nouvelle épreuve hivernale, il faut te connecter et effectuer les exercices de nos amis Québécois, le moment cardio « ski alpin » ou après un slalom, des sauts et une petite course, tu seras prêt-e pour la suite qui est...l'épreuve de « descente à ski » 😊

<https://youtu.be/EuHHGrW3Mu8>

### Attention :

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



## LA DESCENTE DE SKI ALPIN

- Place ta flamme olympique dans tes mains et prends la position du « schuss » comme sur la photo ci-contre.
- Maintiens cette position 3 fois selon le niveau qui te correspond aujourd'hui et toujours, sans perdre ta flamme, ni te relever durant le temps choisi.

Niveau régional (facile) : 3x 10 secondes

Niveau national (moyen) : 3x 20 secondes

Niveau olympique (difficile) : 3x 30 secondes



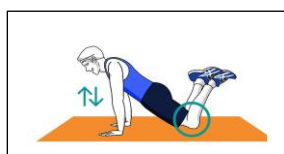
<https://images.app.goo.gl/uEeMtBLa5UB6RntC6>

**Epreuve réussie** : si tu as effectué 3 fois le temps du schuss de la descente, sans faire tomber ta flamme tenue entre les mains, ni te relever. Sinon, effectue le gage ci-dessous 😊.

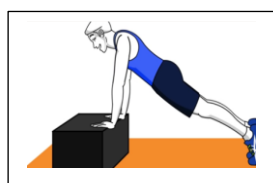
### **Gages à exécuter en cas de non réussite de l'épreuve de descente :**

a) Fais 10 pompes en choisissant une des positions ci-dessous :

(attention c'est 2 pompes de plus que la semaine passée 😊, Courage !)



OU



OU



<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.

b) Fais 30x l'exercice du Jumping-Jack



**Bonne chance !**

# EPREUVE XI « COROLYMPIQUE »

## LE PATINAGE ARTISTIQUE

de Sandra Alder-Gillet



<https://images.app.goo.gl/nfWgCN4SHwDSXYN58>



POUR LES  
PARENTS !!!

- Pour cette avant dernière épreuve il te faut un peu de matériel :
  - 1-2 serpillère-s pliée-s en 4 qui te servira de patin à glace.
  - Sol en parquet et de l'espace pour glisser dessus mais, pour ta **sécurité**, **demande d'abord à tes parents leur accord** et libère la zone de tous objets pointus et à risque autour de toi !

1° Munis-toi de ta flamme olympique et pose là au sol pour déterminer ton point de départ. Au point de départ, pose un pied sur une serpillère, elle fera office de patin et pour la première fois, demande à un adulte de te tenir pour ne pas tomber !!!

2° Quand tu es prêt-e et que tu as sécurisé toute la zone, avance en glissant sur ta jambe avant (le patin) en poussant grâce à ta jambe arrière. Tu vas donc glisser uniquement sur la jambe avant pour aller toucher un mur de la pièce dans laquelle tu te trouves. Ensuite, tu fais le trajet du retour en inversant le pied sur ta serpillère, et tu reviens, toujours en glissant prudemment, à ton point de départ.

3° Pour la suite de l'épreuve, choisis ton niveau (vidéos et bonus à visionner sur le lien graasp) :

- Niveau régional (facile) : touche 2 murs en glissant puis reviens au départ
- Niveau national (moyen) : touche 3 murs en glissant puis reviens au départ
- Niveau international (difficile) : touche 4 murs en glissant puis reviens au départ
- Niveau Olympique (top champion-ne !) : Utilise une serpillère sous chaque pied et touche 4 murs puis reviens au départ.

### Attention :

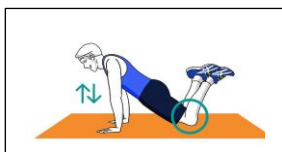
Seule la réussite d'une épreuve te permet de passer à l'épreuve suivante !

**Epreuve réussie** : Si tu as patiné pour rejoindre 2,3,4 murs, sans perdre ton patin, ni tomber. En cas de chute ou de perte de patin, exécutes le gage ci-dessous.

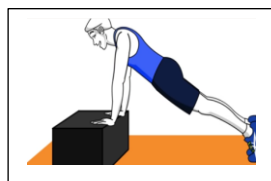
### Gages à exécuter en cas de non réussite de l'épreuve de patinage :

a) Fais 10 pompes en choisissant une des positions ci-dessous :

(attention c'est 2 pompes de plus que la semaine passée 😊, Courage !)



ou



ou



<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.

b) Fais 30x l'exercice du Jumping-Jack



**Bravo champion-ne !**

# EPREUVE XII FINALE « COROLYMPIQUE »



## DANSE ET BOUGE 15 MINUTES AVEC LES « CUBES ENERGIE »

(CHALLENGE VIDEO PIERRE LAVOIE VENU TOUT DROIT DU QUÉBEC POUR BOUGER ET ÊTRE 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/CAirqbk AAC](https://youtu.be/CAirqbkAAC)

### 2° Entraînement cardio (5 minutes) :

#### PATINAGE DE VITESSE

<https://youtu.be/ZZx2y1gQcGA>

### 3° Entraînement cardio (5 minutes) :

#### SNOWBOARD

<https://youtu.be/AulzNsfwaOo>

**Message** : Cher-ère élève, je tiens à te féliciter **POUR TOUS TES EFFORTS SPORTIFS** fournis durant ces 8 semaines hors contexte scolaire. Ton Challenge Corolympique est terminé et l'on va se revoir très prochainement. Apporte-moi ta flamme olympique, que je puisse la photographier en souvenir ! Maintenant, il est temps d'aller à ta fenêtre et de crier le plus fort possible : « *Je suis un champion Corolympique, je suis en Excellente santé et on va bientôt se retrouver.* »

*A tous une belle journée !!!! »*

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



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