LE CONFINEMENT CHALLENGE

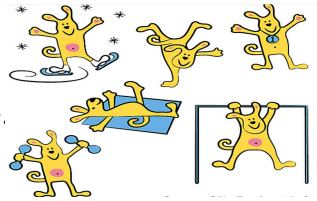


Bonjour à tous et à toutes,

Tout d'abord, pour les élèves de 5A, 5B, 4A, 4B, 3A, 3C qui en ont la possibilité, merci de m'envoyer, sur ECLAT, le nombre de points marqués lors de cette première période de confinement. Je vous le rappelle, aucune récompense/sanction ne sera appliquée que vous ayez marqué 0 ou des milliers de points. Si vous ne pouvez pas accéder à internet, mais que vous avez une autre possibilité de me transmettre vos résultats, n'hésitez pas (exemple : si vous êtes en contact avec d'autres élèves, ils peuvent me relayer l'information).

Quelques modifications pour ce nouveau challenge qui commencera lundi 6 avril 2020 (tout le monde repart à 0) :

En cette période un peu particulière, je vous propose un petit challenge entre CLASSES et adultes (PROFESSEURS - PARENTS – VIE SCOLAIRE – ADMINISTRATION). Chaque membre peut rapporter des points à sa classe ou équipe selon son niveau du moment.



VOUS POUVEZ EGALEMENT FAIRE CE CHALLENGE POUR VOUS UNIQUEMENT, sans forcément participer au challenge par équipe.

LE PRINCIPE : les activités que vous réaliserez chaque jour rapporteront des points (ou en feront perdre … ☹) Rien n'est obligatoire.

Parmi ces activités, il y a : **-ce que vous faites en loisir :** toute activité physique ou sportive réalisée.

-un challenge quotidien : 5 sont possibles, chacun avec un thème particulier, d'une durée maximum de 20 minutes. Vous pouvez les répéter autant de fois que vous le souhaitez le temps du confinement. Cependant, OBLIGATION DE NE FAIRE QU'UN SEUL CHALLENGE PAR JOUR. Certains ne sont pas habitués à faire beaucoup de sport, il ne faut donc pas chercher à en faire trop. Un 2e challenge dans la journée ne serait pas comptabilisé dans vos points. CHOISISSEZ UN NIVEAU DE PRATIQUE (pas forcément toujours le même) pour marquer plus ou moins de points **: niveau « posey »**, **niveau « OKLM »** pour les plus frileux, **niveau « ça passe crème »**, **niveau « BG »**, **niveau « déter »**, **niveau « de Ouf »** pour les plus motivés.

-un défi du jour : voir tableau. Certains vous paraîtront certainement insolites mais le but est de vous faire travailler avec « les moyens du bord ».

Il n'y a rien à gagner ni à perdre, pas de note en fin de trimestre. Ceci est juste un challenge ludique. Alors INUTILE DE TRICHER SUR LES POINTS MARQUES. N'oubliez pas de noter les points perdus également… ☺

***ECHAUFFEMENT GENERAL avant chaque challenge (mobilisation articulaire, activation cardiaque) : échauffez les articulations (nuque, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles, enroulement vertébral), puis montées de genoux, talons-fesses, mouvements circulaires des bras, …**

Exemple échauffement : https://www.youtube.com/watch?v=yFoOU030NcI



***Pensez à vous hydrater avant, pendant et après les défis sportifs.**

***A LA MOINDRE DOULEUR, STOPPEZ IMMEDIATEMENT votre exercice**

Pour m'envoyer vos résultats, répondez au questionnaire régulièrement (fins de journées par exemple) à ce lien :

https://forms.gle/uh9fcZk5HDcVTqTQA

Si vous n'avez pas accès à internet mais que vous souhaitez participer au challenge par équipe, vous pouvez par exemple communiquer les résultats à un élève du collège avec qui vous êtes en contact. Et il répondra au questionnaire pour vour.

NOTEZ-LES EGALEMENT POUR VOUS DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS (à imprimer ou recopier)

	VOS LOISIRS								LES CHALLENGES				DEFIS	
	Vélo : 2pts par minute	Course à pied : 5pts par minute	Trotti-nette / Roller / Skate : 1pt par minute	Marche : 1pt par minute	Autre : me contacter pour le nombre de points (exemple : danser dans sa chambre)	Pâte à tartiner : -5 pts par cuillère mangée	Téléphone / tablette / console : -10pts par heure au delà de 2h d'utilisation (hors travail scolaire)	Couché(e) avant 23h : 100 pts	N°1	N°2	N°3	N°4	Défi du jour	TOTAL POINTS
Lun 7/04														
Mar 8/04														
Merc 9/04														
Jeu 10/04														
Ven 11/04														
Sam 12/04														
Dim 13/04														
Lun 14/04														
Mardi 15/04														
Merc 16/04														
Jeudi 17/04														
Ven 18/04														
Sam 19/04														
Dim 20/04														
Lun 21/04														
Mar 22/04														
Merc 23/04														
Jeudi 24/04														
Ven 25/04														
Sam 26/04														
Dim 27/04														

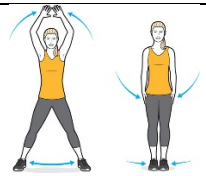
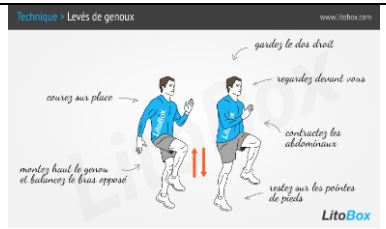
Pour toute autre activité, n'hésitez pas à me contacter pour connaître le nombre de points. Exemples réalisés par des élèves lors du 1er challenge :
-trampoline : 3pts/minute -partie de fléchettes : 20pts -danse (sur « la tarte à la myrtille ») : 3pts/min -badminton : 3pts/minutes

POINTS MARQUES SELON LE CHALLENGE CHOISI

NIVEAUX / CLASSE	Niveau Posey	Niveau OKLM	Niveau Ça passe crème	Niveau BG	Niveau Déter	Niveau De ouf
6e fille	60 pts	80 pts				
6e garçon 5e fille	40 pts	60 pts	80 pts			
5e garçon 4e fille	30 pts	40 pts	60 pts	80 pts		
4e garçon 3e fille	20 pts	30 pts	40 pts	60 pts	80 pts	
3e garçon Adultes	10 pts	20 pts	30 pts	40 pts	60 pts	80 pts

CHALLENGE N°1 : Circuit cardio à réaliser. Enchainez les 4 ateliers (plusieurs séries selon le niveau choisi)
4 minutes de repos entre chaque série (1 série = les 4 ateliers)

Fréquence cardiaque à la fin de l'effort : mini 140 puls/min (35 puls/15'')

EXERCICE	EXPLICATIONS	**Niveau « posey »** **2 séries**	**Niveau « OKLM »** **3 séries**	**Niveau « ça passe crème** **3 séries**	**Niveau « BG »** **3 séries**	**Niveau « déter »** **4 séries**	**Niveau « de Ouf »** **4 séries**
1. JUMPING JACK	Passez d'une position à l'autre en effectuant un petit saut. 	Travail 10'' Repos 30''	Travail 10'' Repos 20''	Travail 15'' Repos 25''	Travail 15'' Repos 20''	Travail 20'' Repos 30''	Travail 20'' Repos 20''
2. MONTEE DE GENOUX	Dos bien droit, montez les cuisses  à l'horizontale alternativement sans oublier le mouvement des bras (comme pour la course)	Travail 10'' Repos 30''	Travail 10'' Repos 20''	Travail 15'' Repos 25''	Travail 15'' Repos 20''	Travail 20'' Repos 30''	Travail 20'' Repos 20''
3. FENTES AVANT	Dos toujours droit, avancez une jambe en pliant le genou afin que la cuisse  soit à l'horizontale, retour en position debout puis avancez l'autre jambe	Travail 10'' Repos 30''	Travail 10'' Repos 20''	Travail 15'' Repos 25''	Travail 15'' Repos 20''	Travail 20'' Repos 30''	Travail 20'' Repos 20''
4. MOUNTAIN CLIMBER	Bras tendus, dos toujours bien plat, ramenez un genou sous la poitrine (l'autre  jambe est tendue) puis alternez)	Travail 8'' Repos 4' avant la série suivante	Travail 8'' Repos 4' avant la série suivante	Travail 10'' Repos 4' avant la série suivante	Travail 10'' Repos 4' avant la série suivante	Travail 15'' Repos 4' avant la série suivante	Travail 15'' Repos 4' avant la série suivante

CHALLENGE N°2 : travail qualités motrices ADRESSE/EQUILIBRE/VITESSE DE REACTION
Réalisez les 3 exercices

<table>
<tr><th>EXERCICE</th><th>EXPLICATIONS</th><th>Niveau « posey »</th><th>Niveau « OKLM »</th><th>Niveau « ça passe crème »</th><th>Niveau « BG »</th><th>Niveau « déter »</th><th>Niveau « de Ouf »</th></tr>
<tr><td>ADRESSE
Jongleries à 2 ou 3 balles (ou autres objets)

OU

Aux pieds avec un ballon</td><td>https://www.youtube.com/watch?v=s-TL4CmmNq0</td><td>1 balle : 20 lancers en tapant 1 fois dans les mains entre chaque lancer

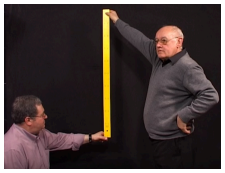
Aux pieds : 3 jongleries</td><td>1 balle : 20 lancers en tapant 3 fois dans les mains entre chaque lancer

Aux pieds : 5 jongleries</td><td>2 balles : pendant 20”

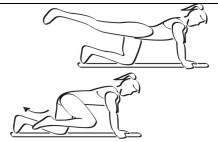
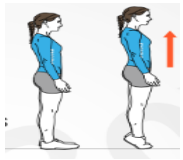
Aux pieds : 7 jongleries</td><td>2 balles : pendant 30”

Aux pieds : 10 jongleries</td><td>2 balles et une main : pendant 15”

Aux pieds : 20 jongleries</td><td>3 balles pendant 15”

Aux pieds : 20 en alternant pied droit pied gauche</td></tr>
<tr><td>EQUILIBRE
Test équilibre unipodal statique</td><td>
Il faut être pieds nus, replier une jambe contre l'autre et mettre les mains sur la taille. Quand cette position unipodale est adoptée, on ferme les yeux et on essaye de maintenir cet équilibre le plus longtemps possible. On réalise 3 fois ce test sur le même pied et on ne conserve que la meilleure des 3 durées. Il ne faut ni sautiller ni déplacer le pied d'appui. Un petit saut, un léger déplacement du pied d'appui est le signal d'arrêt du chrono.</td><td>Moins de 6”</td><td>De 6” à 10”</td><td>De 11” à 15”</td><td>De 16” à 20”</td><td>De 21” à 25”</td><td>Plus de 25”</td></tr>
<tr><td>VITESSE DE REACTION
Test de la règle
https://www.youtube.com/watch?v=6VXzwh_KYv4
</td><td>Par 2 : tenir la règle par le haut tandis que la personne faisant le test place sa main à la graduation zéro. Attendre un laps de temps avant de lâcher la règle. La personne testée doit alors attraper la règle. Le temps entre le moment où la règle est lâchée et où elle est attrapée correspond au temps de réaction de l'individu testé.
<table>
<tr><td>s [cm]</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr>
<tr><td>t [s]</td><td>0,045</td><td>0,063</td><td>0,078</td><td>0,090</td><td>0,101</td><td>0,111</td><td>0,119</td><td>0,128</td><td>0,135</td></tr>
<tr><td>s [cm]</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr>
<tr><td>t [s]</td><td>0,143</td><td>0,150</td><td>0,156</td><td>0,163</td><td>0,169</td><td>0,175</td><td>0,181</td><td>0,186</td><td>0,192</td></tr>
<tr><td>s [cm]</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr>
<tr><td>t [s]</td><td>0,197</td><td>0,202</td><td>0,207</td><td>0,212</td><td>0,217</td><td>0,221</td><td>0,226</td><td>0,230</td><td>0,235</td></tr>
</table>
Vous pouvez prendre une petite règle (minimum 30cm)</td><td>28 cm et plus</td><td>De 27 cm à 24 cm</td><td>De 23 cm à 20 cm</td><td>De 19 cm à 17 cm</td><td>De 16 cm à 14 cm</td><td>Moins de 14 cm</td></tr>
</table>

CHALLENGE N°3 : Circuit renforcement musculaire. Enchainez les 5 ateliers (plusieurs fois selon le niveau choisi)
4 minutes de repos entre chaque série (1 série = les 5 ateliers)

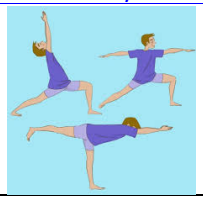
EXERCICE	EXPLICATIONS	**Niveau « posey »** **2 séries**	**Niveau « OKLM »** **2 séries**	**Niveau « ça passe crème »** **3 séries**	**Niveau « BG »** **3 séries**	**Niveau « déter »** **3 séries**	**Niveau « de Ouf »** **4 séries**
1.ABDOMINAUX 1 tour de gainage sur chaque face	-Dos plat, coudes sous la poitrine -Regardez vos poignets  -Dos plat -Bras tendus au sol 	-10''de face -Repos 30'' -10'' de dos -Repos 30'' 🡻	-15''de face -Repos 30'' -10'' de dos -Repos 30'' 🡻	-15''de face -Repos 30'' -15'' de dos -Repos 30'' 🡻	-20''de face -Repos 30'' -15'' de dos -Repos 30'' 🡻	-20''de face -Repos 30'' -20'' de dos -Repos 30'' 🡻	-20''de face -Repos 30'' -20'' de dos -Repos 30'' 🡻
2.QUADRICEPS Squat	Pieds écartés largeur des hanches, les pointes des pieds orientées vers l'extérieur, le dos droit, les abdominaux contractés. Fléchir les jambes en inclinant légèrement le buste vers l'avant et les fesses vers l'arrière (genoux ne dépassent pas les pointes de pieds). Arrêtez la descente lorsque les cuisses sont parallèles au sol puis revenez en position initiale. 	Travail 10'' Repos 30'' 🡻	Travail 10'' Repos 20'' 🡻	Travail 15'' Repos 25'' 🡻	Travail 15'' Repos 20'' 🡻	Travail 20'' Repos 30'' 🡻	Travail 20'' Repos 30'' 🡻
3.FESSIERS Extension jambe arrière	Les mains et un genou en appui au sol, une jambe tendue dans le prolongement du corps (attention à ne pas creuser le dos). Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin. Ramenez le genou au niveau de la poitrine en travaillant avec un maximum d'amplitude. Revenez lentement à la position de départ en contrôlant le mouvement. Gardez toujours le dos bien droit pour l'exercice. 	Travail 10'' Repos 30'' 🡻	Travail 10'' Repos 20'' 🡻	Travail 15'' Repos 25'' 🡻	Travail 15'' Repos 20'' 🡻	Travail 20'' Repos 30'' 🡻	Travail 20'' Repos 30'' 🡻
4.MOLLETS Extension mollets	Montez sur les pointes de pieds puis redescendez pieds à plat et ainsi de suite. 	Travail 10'' Repos 4' avant la série suivante	Travail 10'' Repos 4' avant la série suivante	Travail 15'' Repos 4' avant la série suivante	Travail 15'' Repos 4' avant la série suivante	Travail 20'' Repos 4' avant la série suivante	Travail 20'' Repos 4' avant la série suivante

CHALLENGE N°4 : YOGA/COHERENCE CARDIAQUE

Choisissez 3 postures de Yoga et réalisez-les 3 fois chacune (ou 2 postures + la cohérence cardiaque)

Maintien 30 s / Récupération 15 s

Il est indispensable d'avoir accès aux explications sur Youtube pour réaliser ce challenge

EXERCICE	EXPLICATIONS	**Niveaux « posey » et « OKLM »**	**Niveaux « ça passe crème » et « BG »**	**Niveaux « déter » et « de Ouf »**
Le guerrier	https://www.youtube.com/watch?v=BxIqe_D5kkI 	Position 1	Position 2	Position 3
Le bateau	https://www.youtube.com/watch?v=5FlgcQimcdw 	Variante 1	Variante 2	Normale
Le Chien tête en bas	https://www.youtube.com/watch?v=ph6frxFlHRI 	Genoux fléchis Talons relevés	Jambes tendues Talons relevés	Jambes tendues Talons au sol
Cohérence cardiaque	La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle. Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement) d'une véritable technique physiologique de contrôle du stress. Elle peut être obtenue de plusieurs façons mais la résonnance cardiaque (cohérence cardiaque obtenue par la respiration et la règle du 365) est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes. https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE	1 fois/jour	2 fois/jour	3 fois/jour

DEFIS DU JOUR

Merc 18/03	**Précision :** mettez une feuille de papier en boule, prenez un récipient (taille d'une poubelle de bureau), reculez de 5 pas normaux. Sur 10 lancers, essayez d'en mettre le plus possible dans le récipient. 5 pts par lancer réussi.
Jeu 19/03	**Jonglage :** prenez un rouleau de papier toilette (entier) et réalisez un maximum de jonglages. Vous pouvez utiliser n'importe quelle partie du corps (main, pied, tête, cuisse, etc…. La seule contrainte est de ne pas bloquer l'objet. 2pts par jonglage (3 essais : retenez le meilleur)
Ven 20/03	**Addiction :** éteignez tous vos écrans et ne les utilisez pas (30min = 5pts ; 1h = 10pts ; etc…) Seules les demi-heures complètes comptent. Vous choisissez un moment dans la journée.
Sam 21/03	**Equilibre :** prenez une balle (tennis, ping-pong, pétanque, en mousse) et maintenez-la le plus longtemps possible posée sur le pied (statique). 2pts par seconde tenue. (3 essais : retenez le meilleur)
Dim 22/03	**Emotion :** visionnez une vidéo sur youtube (4x400m finale Zurich) = 20pts Durée : 7' (vous pouvez avancer à partir de 2'40) https://www.youtube.com/watch?v=LxBBOFdFyr0&t=171s
Lun 23/03	**Vitesse :** prenez une chaussette. En 30 secondes, enfilez-la (et enlevez-la) le plus de fois possible. 5 points par nombre de fois que la chaussette est enfilée.
Mar 24/03	**Equilibre :** placez un stylo sur un doigt (stylo perpendiculaire au doigt). Tenez le plus longtemps possible sans qu'il tombe. 2pts par seconde tenue. (3 essais : retenez le meilleur)
Merc 25/03	**Dosage :** lancez une bouteille d'eau à moitié pleine en lui faisant effectuer un tour complet. Elle doit retomber sur sa base. 10 essais. 10 points par réussite.
Jeudi 26/03	**Emotion :** visionnez une vidéo sur youtube (Usain Bolt bat le record du monde du 100m) = 20pts Durée : 1'21 https://www.youtube.com/watch?v=54SjaE0Z29c
Ven 27/03	**Musculation :** 20 sauts à cloche-pied droit puis 20 gauche (2 essais maxi) = 30 pts
Sam 28/03	**Equilibre :** Tenir 15 secondes en équilibre sur un pied (puis enchaîner 15 secondes avec l'autre) en position d'étirement du quadriceps (talon collé à la fesse) = 20 points (3 essais)
Dim 29/03	**Santé :** vous devez être couché, sans aucun écran allumé autour, à 22h au plus tard = 300 pts
Lun 30/03	**Emotion :** visionnez une vidéo sur youtube (badminton, 7 points insolites venus d'ailleurs) = 30pts https://www.youtube.com/watch?v=TIxBVUfDXwE
Mar 31/03	**Addiction :** éteignez tous vos écrans et ne les utilisez pas (1h = 20pts ; 2h = 40pts ; etc…) Seules les heures complètes comptent. Vous choisissez un moment dans la journée.
Merc 01/04	**Vivre ensemble :** ce soir, débarrassez la table et faites toute la vaisselle = 50pts ☺ ☺ ☺
Jeudi 02/04	**Agilité/Equilibre :** enfilez une chaussette (et donc enlevez-la) un maximum de fois en une minute, en équilibre sur l'autre pied (aucun maintien sur un meuble ou autre. 10 points par nombre de fois.
Ven 03/04	**Emotion :** visionnez une vidéo sur youtube (top 20 legendary volleyball saves of all time) = 20pts https://www.youtube.com/watch?v=FGzOvmbHTS0&t=71s
Sam 04/04	**Précision :** au sol délimitez une zone carrée de 50cm x 50cm. Reculez de 5 pas normaux. Lancez ou faites rouler une boule de papier afin qu'elle s'arrête dans la zone. 10 essais. 5 points par essai
Dim 05/04	**Emotion :** visionnez une vidéo sur youtube (grands moments d'émotion du sport français partie 1) = 30pts https://www.youtube.com/watch?v=cBpgOxUs06o&t=30s

Lun 6/04	**Equilibre :** fermez les yeux et essayez de tenir le plus longtemps possible en équilibre sur un pied = 1pts par seconde tenue
Mar 7/04	**Addiction :** éteignez tous vos écrans et ne les utilisez pas (1h = 20pts ; 2h = 40pts ; etc…) Seules les heures complètes comptent. Vous choisissez un moment dans la journée.
Merc 8/04	**Dosage :** lancez une bouteille d'eau à moitié pleine en lui faisant effectuer un tour complet. Elle doit retomber sur sa base. 20 essais. 10 points par réussite.
Jeu 9/04	**Adresse :** placez 3 crayons/stylos côte à côte sur le dessus de votre main. Effectuez un mouvement vers le haut puis essayez de les rattraper avec la même main. 10 essais, 10 points à chaque réussite. Puis essayez une seule fois avec 5 crayons pour tenter de marquer 30 points supplémentaires
Ven 10/04	**Emotion :** visionnez une vidéo sur youtube (ces minutes de folie qui font aimer l'athlé) = 20pts https://www.youtube.com/watch?v=MazwEk_Dv6A
Sam 11/04	**Equilibre :** placez un stylo sur un doigt (stylo perpendiculaire au doigt). Tenez le plus longtemps possible sans qu'il tombe. 2pts par seconde tenue. (3 essais : retenez le meilleur)
Dim 12/04	**Santé :** vous devez être couché, sans aucun écran allumé autour, à 22h au plus tard = 300 pts
Lun 13/04	**Vitesse :** prenez une chaussette. En 30 secondes, enfilez-la (et enlevez-la) le plus de fois possible. 5 points par nombre de fois que la chaussette est enfilée.
Mardi 14/04	**Emotion :** visionnez une vidéo sur youtube (grands moments d'émotion du sport français partie 1) = 30pts https://www.youtube.com/watch?v=cBpgOxUs06o&t=27s
Merc 15/04	**Vivacité :** en 10 secondes, tapez des pieds le plus de fois possible au sol (vous courez sur place). 5pts par nombre de tapes au sol.
Jeudi 16/04	**Equilibre :** Tenir 15 secondes en équilibre sur un pied (puis enchaîner 15 secondes avec l'autre) en position d'étirement du quadriceps (talon collé à la fesse) = 20 points (3 essais)
Ven 17/04	**Adresse :** posez un rouleau de papier toilette au sol, reculez d'un pas. Essayez d'envoyer une petite boulette de papier dans le trou du rouleau. 20 essais. 10pts par essai réussi.
Sam 18/04	**Emotion :** visionnez une vidéo sur youtube (grands moments d'émotion du sport français partie 2) = 30pts https://www.youtube.com/watch?v=fZboCF8WSSY
Dim 19/04	**Addiction :** éteignez tous vos écrans et ne les utilisez pas (30min = 5pts ; 1h = 10pts ; etc…) Seules les demi-heures complètes comptent. Vous choisissez un moment dans la journée.
Lun 20/04	**Vivre ensemble :** ce soir, débarrassez la table et faites toute la vaisselle = 50pts ☺ ☺ (50pts pour la personne ayant le plus débarrassé, 20pts pour les autres)
Mar 21/04	**Vivre ensemble :** refaites le même défi que la veille ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Merc 22/04	**Emotion :** visionnez une vidéo sur youtube (Incredible performance from Olga Korbut) = 20pts https://www.youtube.com/watch?v=c2NGqI6FqeQ
Jeudi 23/04	**Précision :** mettez une feuille de papier en boule, prenez un récipient (taille d'une poubelle de bureau), reculez de 5 pas normaux. Sur 10 lancers, essayez d'en mettre le plus possible dans le récipient. 5 pts par lancer réussi.
Ven24/04	**Emotion :** visionnez une vidéo sur youtube (Fosbury révolutionne l'histoire du saut en hauteur à Mexico) = 30pts https://www.youtube.com/watch?v=CZsH46Ek2ao
Sam 25/04	**Addiction :** n'allez sur aucun réseau social (snap, instagram, etc…) entre midi et 17h = 200pts
Dim 26/04	**Environnement :** World Clean-up Day. Prenez un sac et ramassez le plus de déchets possible en 15 minutes = 200pts