


CHALLENGE DEPARTEMENTAL
 2024 secondes

Sauras-tu relever le défi ?



PERIODE 1 - 2023

De nombreux athlètes valides en situation de handicap vont briller lors des jeux olympiques et paralympiques de 2024. Le défi du mois est en lien avec l'une des épreuves olympiques, le triathlon.

Challenge : combien de triathlons es-tu capable de parcourir en 2024 secondes (un peu plus de 33 minutes) ?

Organisation :

Le défi peut être réalisé en autant de fois que nécessaire pour arriver aux 2024 secondes.

Les élèves sont en groupe classe lors d'une pause active ou en binôme lors d'un temps de récréation :

- Un élève donne le départ, décrit les différentes phases de l'épreuve et joue le maître du temps
- Un élève réalise les mouvements spécifiques de chaque épreuve.

Le nombre de triathlons peut être comptabilisé pour chaque élève ou par classe, et même par école.

Epreuves triathlon :

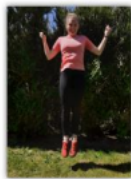
1 Echauffement 1

Bras tendus à l'horizontale. Réaliser des petits ronds avec les bras.



2 Echauffement 2

Saute comme si tu avais une corde à sauter pendant 30 secondes.



3 Entrer dans l'eau

Elle est trop froide! Amène ton genou droit vers ton épaule gauche 5 fois puis fais la même chose avec ton genou gauche et ton épaule droite.



4 Première épreuve : nager

Avec tes bras fais les mouvements de crawl pendant 20 secondes. Cherche à aller loin devant.



5 Sortir de l'eau

Tape des pieds et frotte toi énergiquement le corps pour enlever toute l'eau.



6 Changer de tenue

En équilibre sur une jambe, imagine que tu tires et que tu remets ton pantalon. Tends ta jambe le plus loin possible. 5 fois chaque jambe.



7 Deuxième épreuve : pédaler

En équilibre sur la chaise, pédale pendant 30 secondes. Si tu es à l'extérieur, tu peux aussi te mettre au sol.



8 Descend de ton vélo

Assieds toi et relève toi de la chaise 10 fois.



9 Troisième épreuve : courir

Pour commencer trottine doucement sur place pendant 20 secondes.



10 C'est la fin, accélère

Accélère progressivement pendant 20 secondes.



11 La ligne d'arrivée

Tu as passé la ligne d'arrivée réalise 10 sauts en étoile (jumping jack).

