

DéfiConfi 2



Avec vos parents, vos frères et sœurs, venez participer au nouveau DéfiConfi2

Déjà une semaine que l'équipe Eps vous propose un DéfiConfi quotidien pour faire un pied de nez à ce confinement et garder la forme.

Pour aller plus loin et donner plus de sens à nos efforts, nous vous proposons un DéfiConfi version2 plus solidaire.

Vous pourrez enregistrer tous vos efforts quotidiens (exercices – marche – course – Home trainer) dans un tableau par classe. Tous ces résultats seront rassemblés pour essayer de gravir [l'Everest](#) et traverser en solidaire le [désert de Gobi](#)

Ce DéfiConfi 2 va démarrer mardi 07 avril jusqu'au vendredi 17 avril. Nous comptons sur vous les élèves comme les professeurs, même vos parents, vos frères et vos sœurs (ils pourront inscrire leur score sous votre nom) pour arriver en haut et au bout de notre destination.

« le meilleur moyen de réaliser l'impossible est de croire que c'est possible » Tim Burton

On compte sur vous pour garder la forme : L'équipe Eps de Massillon

Petits conseils pour mieux pratiquer le défiConf2

- **Définir dans l'emploi du temps de la journée des moments pour réaliser ces séances. La fréquence de ces périodes d'activités physiques est plus importante que leur durée. En plus du maintien des ressources physiologiques, elles structurent le quotidien et peuvent rompre sa monotonie.**
- **Respecter les consignes sanitaires pour réaliser ces exercices (ne pas les pratiquer en dehors des zones autorisées et du temps imparti)**
- **Prendre connaissance des exercices proposés à vos enfants et notamment des consignes de sécurité. Vos enfants doivent pratiquer avec un engagement modéré pour éviter tout risque de blessure.**
- **Pratiquer ensemble et de manière conviviale. Réaliser certains exercices avec vos enfants, faire pratiquer vos enfants en même temps, mettre de la musique....**
- **Ne pas réaliser le défi avant de dormir et ne pas exagérer les répétitions.**
- **Bien enregistrer vos scores sur le tableau partagé pour que l'on puisse gérer quotidiennement les résultats**

Gravir l'Everest (8 848 m)



Cliquez sur la photo

Pour accéder au sommet, il faudra gravir des marches d'escalier si possible chez vous, dans votre immeuble ou alors dehors mais à moins d'un 1km de votre logement.

En sachant que la hauteur moyenne d'une marche est de 17cm, combien faudra t'il gravir de marches pour accéder au toit du monde?

Votre Réponse

Pour ceux qui n'ont pas d'escalier à portée de pied, ils pourront réaliser [les 6 exercices](#) du défiConfi1 = 200 marches

Il faudra gravir 52 048 marches
ou réaliser 260 Défi1



Traverser le désert de Gobi (1600km)



Cliquez sur la photo

Pour traverser le désert de Gobi, on pourra marcher, courir (aussi bien sur tapis que sur goudron) ou faire de l'home trainer ou vélo d'appartement.

Chaque minute de marche
= 85m

Chaque minute de course
= 150m

Chaque minute de home trainer
= 300m

Votre Réponse



*Il faudra marcher
pendant 314
heures

ou

*courir pendant
178 heures

ou

*rouler sur son
home trainer
pendant 89 heures

(Nous allons
cumuler la marche,
la course et le
home trainer...)

Voici le tableau qu'il faudra remplir...Chaque classe aura un lien sur lequel il faudra cliquer pour rentrer vos résultats....On compte sur vous pour faire de « l'impossible un possible »....

Cliquer sur les compteurs

Compteur escalier

Compteur marche

Compteur course

Compteur Home Trainer

6èmeC		Compteur escalier	Compteur marche	Compteur course	Compteur home trainer				
		450	180	120	80				
		07-avr				08-avr			
		Escalier ou exercices	Marche (en minute)	Course (en minute)	Home trainer (en minute)	Escalier ou exercices	Marche (en minute)	Course (en minute)	Home trainer (en minute)
0	ANTIGNAC Elena	200	10	0	0	0	0	0	0
1	AOKI Masato	0	30	0	0	0	0	0	0
2	ATTIAS Martin	150	0	0	0	0	0	0	0
3	BASTIEN Thomas	0	0	0	60	0	0	0	0

Compteur escalier

Ou DéfiConfi 1

Dans cette colonne du tableau, vous pourrez inscrire le nombre de marches montées dans la journée ou transformer le nombre de déficonfi 1 (1 déficonfi = 200 marches)

6 exercices :

<https://massillonunss.jimdofree.com/d%C3%A9ficonfi/>

Chaque déficonfi 1 est = à 200 marches

Par exemple : Coralie a monté 100 marches et a réalisé un déficonfi1 (6 exercices), elle devra inscrire le chiffre 300 dans la bonne colonne (violette) à la bonne date

Compteur marche

Dans cette colonne du tableau, vous pourrez inscrire le nombre de minutes marchées dans la journée. Si vous faites une petite ballade autour de chez vous. Chronométrer le temps de marche (pas plus d'une heure)

Il faudra donc inscrire le nombre de minutes dans la colonne compteur marche

Par exemple : Bastien a marché 45 minutes avec son papa (il devra inscrire le nombre $45 + 45$ donc 90 dans la bonne colonne et à la bonne date.

Rappelez vous que votre famille inscrit son score sous votre nom.

Compteur course

Dans cette colonne du tableau, vous pourrez inscrire le nombre de minutes courues dans la journée autour de chez vous ou sur un tapis roulant. Donc si vous faites un footing, chronométrer le temps de course (pas plus d'une heure)

Il faudra donc inscrire le nombre en minutes courues dans la colonne compteur course

Par exemple : Siloé a couru 30 minutes avec son papa et sa maman plus tard a couru 20 minutes avec son petit frère (elle devra inscrire le nombre $30 + 30 + 20 + 20$ donc 100 dans la bonne colonne et à la bonne date.

Rappelez vous que le score de votre famille est comptabilisé sous votre nom.

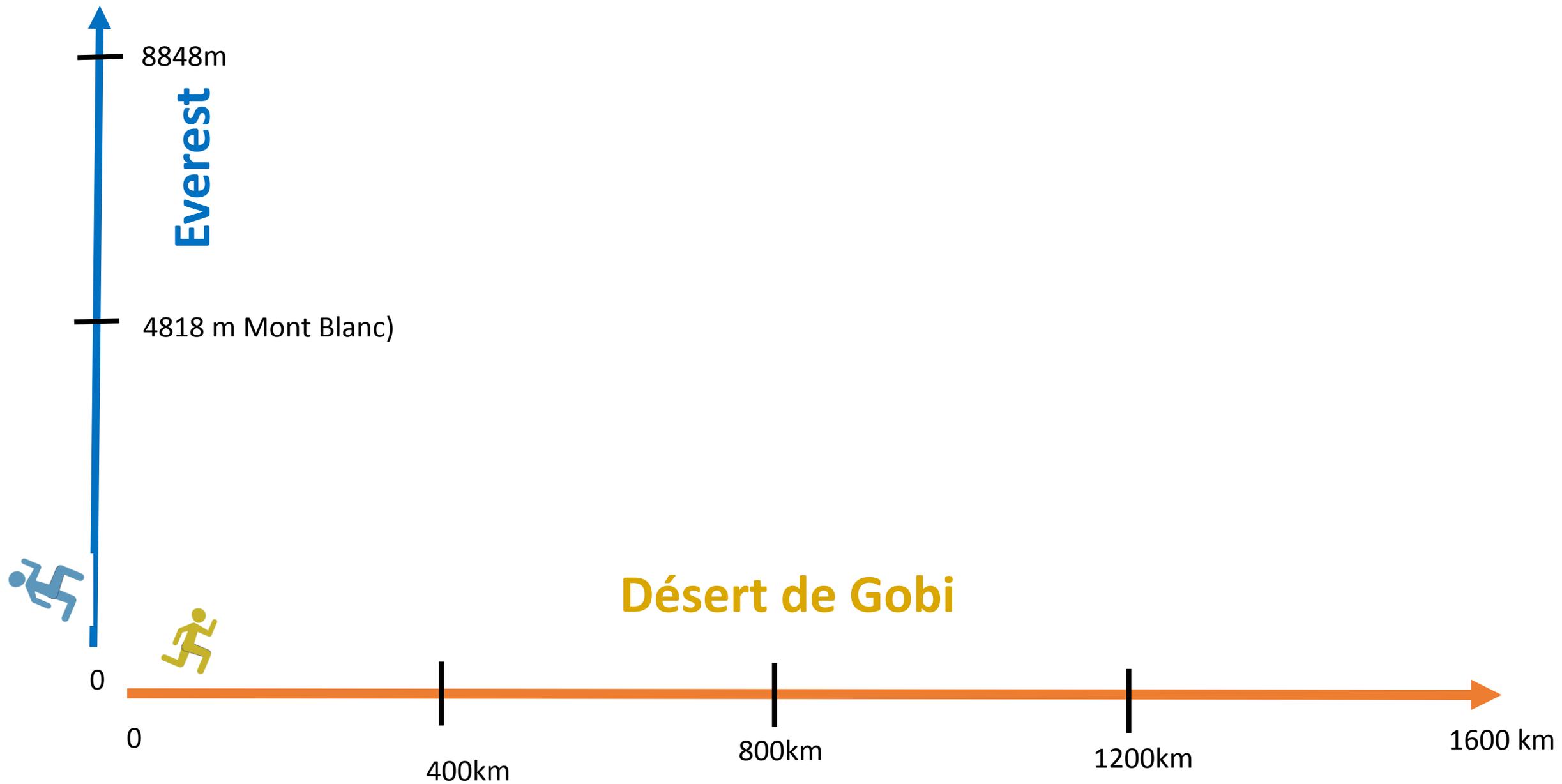
Compteur Home Trainer

Ou vélo d'appartement

Dans cette colonne du tableau, vous pourrez inscrire le nombre de minutes réalisées sur votre vélo

Par exemple : le papa de Gaspard a roulé 90 minutes et Gaspard 30 minutes. Il faudra inscrire le nombre $90 + 30 = 120$ dans la bonne case et la bonne date.

Rappelez-vous que le score de votre famille est comptabilisé sous votre nom.





**Toute l'équipe Eps compte sur vous
pour faire de ce défi impossible
une réalité possible.....**