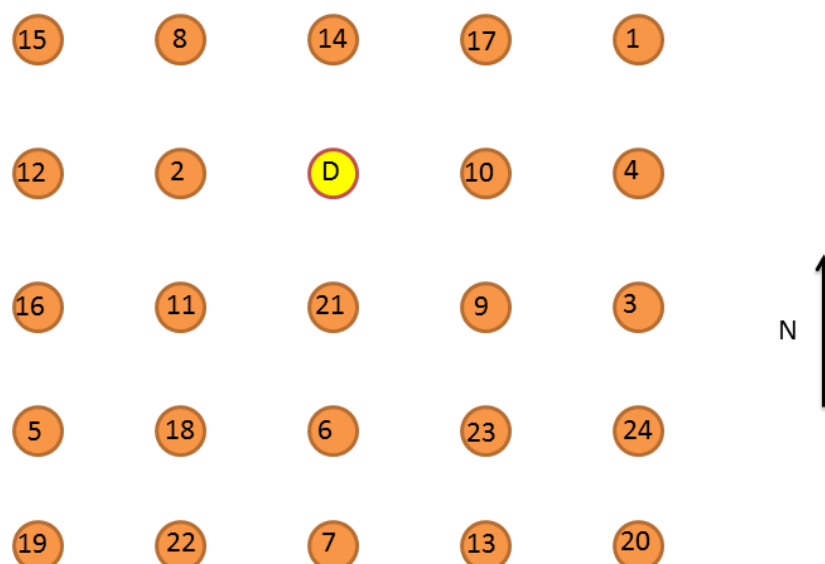


#### 4<sup>e</sup> étape : Dans la salle de sport

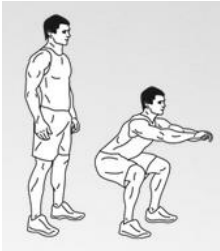
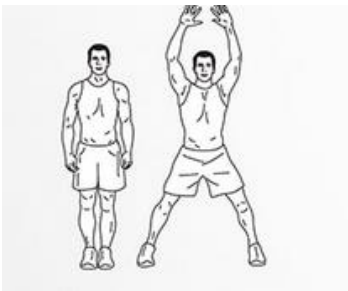


La boîte étape 3 donne un plan avec des points colorés et une boussole. Ces points représentent des plots disposés dans la salle : tous les plots dans la salle sont orange et les chiffres ne sont pas indiqués.

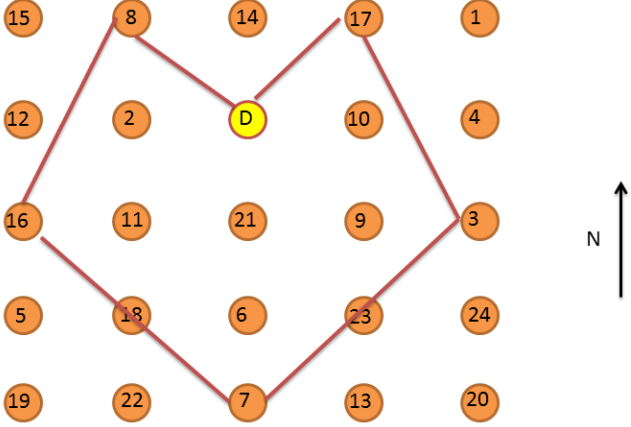

Pour commencer l'épreuve, l'élève doit trouver le plot symbolisé en jaune en dessous de celui-ci figurent les consignes.

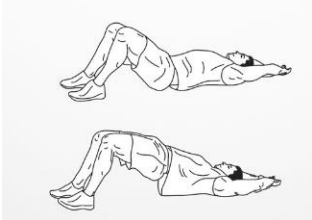


#### Liste des consignes

Plots à trouver	
D	Bien joué ! Pour cette épreuve, tu vas devoir trouver les différentes étapes afin de récupérer le code manquant pour la dernière épreuve. <b>Pour commencer rend toi au plot 17.</b>
17	<b>Réalise</b> 1 A/R de la salle en trottinant, 20 flexions/extensions puis 2 A/R en sprint. Prends ta FC entre chaque étape. <i>Quelle courbe correspond à l'évolution de la fréquence cardiaque ?</i>

	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>Courbe 1 : A = 3</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Courbe 2 : A = 6</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Courbe 3 : A = 1</b></p> </div> </div> <p><b>Direction :</b> Dirige-toi de deux plots vers le SUD et un vers l'EST pour trouver la prochaine question</p>
3	<p><b>Réalise :</b> 20 fois l'exercice sur la photo. Quel muscle travaille principalement ? (Rappel dans le vestiaire il y a un schéma affiché)</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le biceps brachial B= 4</li> <li>2. <b>Le quadriceps B = 3</b></li> <li>3. Le jambier antérieur B= 8</li> </ol> <p><b>Direction :</b> Rends-toi au plot 7.</p>
7	<p>Quel temps de travail représente cette série (faite à haute intensité):</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>20 Jumping-Jack                      20 montées de genoux    20 abdominaux.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Moins de 1'30 C= 6</b></li> <li>2. Entre 1'30 et 3' C=5</li> <li>3. Plus de 3' C=8</li> </ol> <p><b>Direction : Fais</b> un tour sur toi-même puis avance de trois plots vers le nord puis de deux vers l'ouest et enfin d'un plot vers le sud.</p>
16	<p>Si tu dois réaliser un exercice à 80% de ta FCmax quelle est la fréquence cardiaque qui correspond ?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entre 200 et 220 bpm D = 1</li> <li>2. <b>Entre 160 et 170 bpm D= 8</b></li> </ol>

	<p>3. Moins de 150 bpm D= 5</p> <p>Direction : Retourne au point de départ puis dirige toi de un plot vers est, un plot vers le nord et deux plots vers l'ouest.</p>
8 (fin)	<p>Relie sur le plan le trajet le plus court permettant de relier les plots et cherche dans la salle l'élément correspondant au dessin</p> 
<b>Autres plots</b>	
1	<p>Pour un enfant, le temps d'activités physiques recommandé est le double que pour un adulte :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vrai A = 3</li> <li>2. Faux A= 4</li> </ol>
2	Il semble y avoir une erreur...
4	Essaye encore !
5	Hum, tu as l'air en difficulté consulte peut être l'aide de Baptiste....
6	Pouin pouin pouin....
9	<p>Comment se nomme cet exercice ?</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La planche</li> <li>2. Le pas bouger</li> <li>3. Des abdominaux.</li> </ol>
10	Raté....
11	J'ai l'impression que ce jeu va te rendre fou... En tout cas c'est une erreur.

12	Réalise : 20 pompes. Quel muscle travaille principalement ? 1. Le biceps brachial B= 4 2. Le quadriceps B = 3 3. Le jambier antérieur B= 8
13	Il est peut-être temps de demander de l'aide.
14	En pratiquant une heure de sport intense par temps chaud, on peut perdre au maximum.  1. Un demi-litre de sueur C= 2 2. 1 litre de sueur C=9 3. 3 litres de sueur C=6
15	Il semble y avoir une erreur...
18	Es-tu sûr de savoir utiliser une boussole ?
19	Pendant le sport, je dois boire  1. 1 litre toutes les 20 minutes D= 1 2. 1 verre toutes les heures. D=3 3. 4 gorgées toutes les 15 minutes = 7
20	Comment se nomme cet exercice ?  1. Le pont A= 1 2. La chandelle A= 4 3. La planche. A= 0
21	Combien font 2x2 ? Bon ce n'est pas le sujet... il faut croire que tu n'es pas au bon endroit.
22	Hum... retourne au plot précédent et vérifie les consignes.
23	Non, non et non. Ce n'est définitivement pas ici que tu devais venir.
24	Si tu n'y arrives pas écoute un peu ton groupe ou va demander de l'aide à Baptiste.

A la fin de l'épreuve l'élève a donc un plan sur lequel figure un cœur. Il doit trouver dans la salle une boîte sur laquelle est dessiné ce cœur.

**Il a en sa possession 4 chiffres :**

A= 3, B= 3, C= 6, D= 8

**Le code est donc 3368**