

Défi Tour de Sauvabelin

Bonjour à tous (élèves – enseignants – membres de la direction – secrétariat – ...)!

Votre équipe de prof de sport vous invite à participer à un défi. Le défi durera jusqu'à la reprise de l'école, donc jusqu'au 11 mai 2020.

Faire une minute de *step*, ce n'est pas la mer à boire non? Si tous les élèves et les enseignants de l'école font une minutes de step tous les jours, jusqu'où peut-on monter? Sur la tour de Sauvabelin (151 marches) ou sur la tour Eiffel (1665) sûrement... mais sera-t-on capable de monter sur l'Everest? Objectif 45'000, « step parti »!

Variante 1: Dans mon bâtiment/maison/appartement j'ai une cage d'escaliers alors je fais le maximum de montées. Combien de marches as-tu fait pendant une minute?

Variante 2: Dans ma maison/appartement j'ai un petit tabouret alors je l'utilise comme un step et je monte et redescend. Combien de fois es-tu monté sur le tabouret pendant une minute?

Variante 3: Chez moi je n'ai pas de petit tabouret ni d'escaliers alors je monte sur une chaise (Attention si la chaise bouge, pose la contre un mur!) et chaque monté compte double. Combien de fois es-tu monté sur la chaise pendant une minute ?

CONSIGNE 1: faire 1 minute de *step* par jour et noter le nombre de *steps* effectués.

CONSIGNE 2: Répondre au questionnaire par mail une fois par semaine, ou tous les jours si tu préfères.

Vos profs de Sport !