



SAUVETAGE SUR LA LUNE



FEUILLET DU PARTICIPANT

PREMIÈRE SÉRIE D'INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE A

Donne les instructions suivantes à l'astronaute B qui est avec toi à l'emplacement 1.

1. Fais 3 sauts de lapin vers l'avant avec les pieds joints.
2. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 fentes.
3. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 fentes avec l'autre jambe.
4. Regarde en direction de l'emplacement 2 et fais 3 sauts de lapin vers l'avant.
5. Fais 5 sauts avec écart.
6. Fais la planche pendant 30 secondes.
7. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 accroupissements.
8. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 autres accroupissements.
9. Fais 5 sauts avec écart.
10. Marche comme un crabe jusqu'à l'emplacement 2.

C'est maintenant au tour de l'astronaute B de te donner des instructions.

DEUXIÈME SÉRIE D'INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE A

Maintenant que tu es rendu à l'emplacement 2, donne les instructions suivantes à l'astronaute B.

1. Fais 3 accroupissements.
2. Fais 5 sauts avec écart.
3. Fais 5 extensions des bras.
4. Fais 5 redressements assis.
5. Fais la planche pendant 30 secondes.
6. Fais 3 accroupissements.
7. Fais 4 sauts de lapin vers l'avant avec les pieds joints.
8. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 fentes.
9. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 fentes avec l'autre jambe.
10. Marche à quatre pattes jusqu'à l'emplacement 3.

C'est maintenant au tour de l'astronaute B de te donner des instructions.

À l'emplacement 3, avec l'astronaute B, forme une chaise de secours avec les mains pour transporter l'astronaute blessé jusqu'à l'emplacement 1.





SAUVETAGE SUR LA LUNE



C'est l'astronaute A qui donnera des instructions en premier.

PREMIÈRE SÉRIE D'INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE B

Maintenant que tu es rendu à l'emplacement 2, donne les instructions suivantes à l'astronaute A toujours à l'emplacement 1.

1. Fais 5 sauts avec écart.
2. Fais 3 sauts de lapin vers l'avant avec les pieds joints.
3. Fais 5 sauts avec écart.
4. Fais la planche pendant 30 secondes.
5. Fais 3 accroupissements.
6. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 fentes.
7. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 fentes avec l'autre jambe.
8. Regarde en direction de l'emplacement 2 et fais 5 sauts de lapin vers l'avant.
9. Fais 5 extensions des bras.
10. Marche à quatre pattes jusqu'à l'emplacement 2.

C'est maintenant au tour de l'astronaute A de te donner des instructions.

DEUXIÈME SÉRIE D'INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE B

Maintenant que tu es rendu à l'emplacement 3, donne les instructions suivantes à l'astronaute A toujours à l'emplacement 2.

1. Fais 5 extensions des bras.
2. Fais un quart de tour vers la gauche, puis 3 fentes.
3. Fais un quart de tour vers la droite, puis 3 fentes avec l'autre jambe.
4. Fais 3 accroupissements.
5. Fais 5 sauts de lapin vers l'avant avec les pieds joints.
6. Fais 5 sauts de lapin vers l'arrière avec les pieds joints.
7. Assieds-toi en regardant en direction de l'emplacement 3 et fais 5 redressements assis.
8. Fais 5 sauts avec écart.
9. Fais 3 accroupissements.
10. Marche comme un crabe jusqu'à l'emplacement 3.

À l'emplacement 3, avec l'astronaute A, forme une chaise de secours avec les mains pour transporter l'astronaute blessé jusqu'à l'emplacement 1.





SAUVETAGE SUR LA LUNE



INSTRUCTIONS POUR L'ASTRONAUTE C

Pendant que tes coéquipiers sont en chemin pour te sauver, exécute la série d'exercices suivants. Il faut que tu aies fait tous les exercices avant qu'ils puissent te secourir.

1. Fais la planche pendant 30 secondes.
2. Fais 5 extensions des bras.
3. Fais 5 redressements assis.
4. Fais 5 accroupissements.
5. Fais la planche pendant 15 secondes.
6. Fais 5 extensions des bras.
7. Fais 5 redressements assis.
8. Tiens-toi debout sur une jambe pendant 30 secondes.
9. Tiens-toi debout sur l'autre jambe pendant 30 secondes.
10. Fais 10 sauts avec écart.
11. Fais 5 fentes avec une jambe.
12. Fais 5 fentes avec l'autre jambe.
13. Fais la planche pendant 15 secondes.
14. Fais 10 sauts avec écart.
15. Fais 5 accroupissements.

Une fois que tu as fini ces exercices et que tes coéquipiers t'ont rejoint, ils formeront une chaise de secours avec les mains pour te transporter en lieu sûr, à l'emplacement 1.

