

Escape Game « En forme pour 2024 » Niveau 3 – Cycle 3

Fichier élève



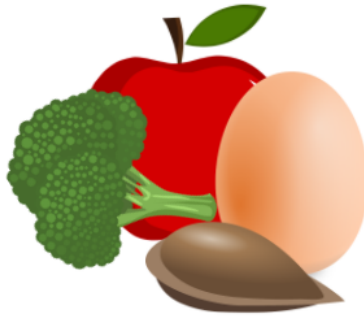
Code : _ _ _ _ _

Les menus adaptés

Menus adaptés

Bienvenue dans l'application qui permet d'avoir une alimentation adaptées à tes besoins.

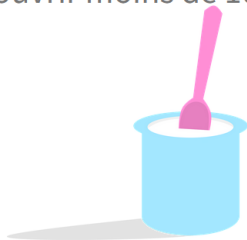
Une alimentation équilibrée est essentielle pour se sentir bien dans son corps et être performant.



Tu vas calculer la quantité d'énergie nécessaire à chaque repas.

	Fruits	légumes	Viande	Oeufs	céréales	pâtes	yahourt	amandes
Produit								
Portion	1	100g	100g	1	50g	100g	100g	10g
valeur énergétique	52 kcal	37 kcal	126 kcal	83 kcal	181 kcal	351 kcal	78 kcal	57 kcal

1- Les besoins nutritionnels de Eva sont de 2000 kcal par jour. La collation doit couvrir moins de 10% de ses besoins nutritionnels. Ce menu convient-il ?



100g



2 fruits



20g



Oui, ce menu apporte environ 180 kcal.

Non, ce menu apporte environ 280 kcal.

Oui, ce menu apporte environ 280 kcal.

Non, ce menu apporte environ 180 kcal.

2- Le petit-déjeuner doit couvrir environ 25% des besoins nutritionnels de Eva évalués à 2000 kcal. Lequel de ces menus convient ?

3

100g

2 fruits

2 oeufs



50g

150g


1 fruit

30g

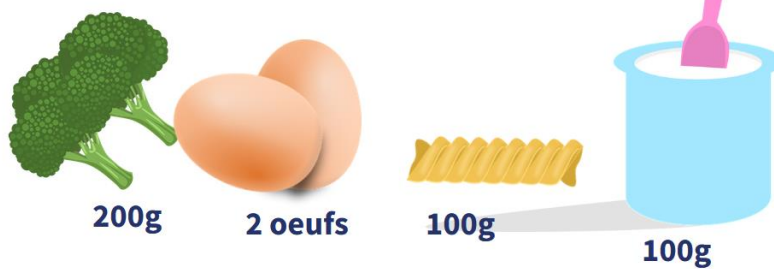



3- Le dîner doit couvrir entre $\frac{2}{10}$ et $\frac{3}{10}$ des besoins nutritionnels de Eva (besoins nutritionnels quotidiens = 2000 kcal). Ce menu convient-il ?



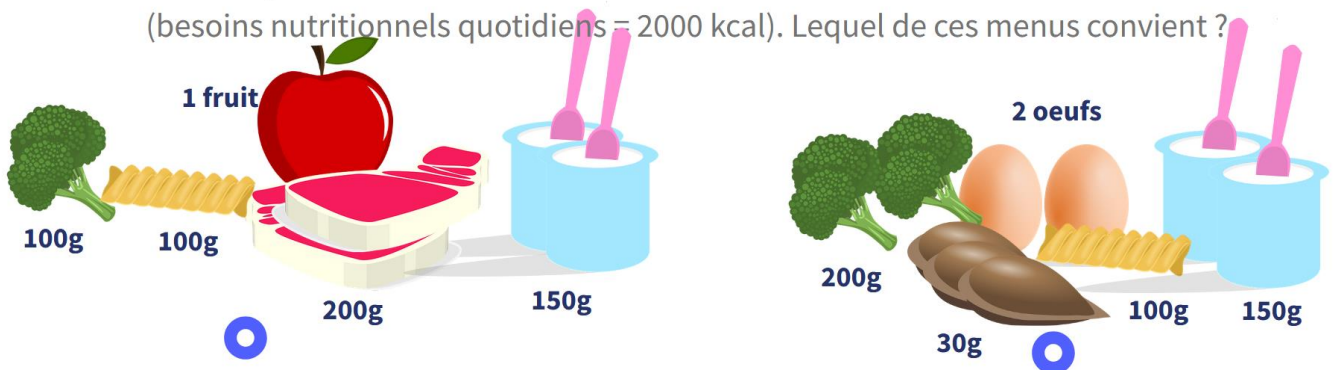
-  Oui, ce menu apporte environ 600 kcal. Non, ce menu apporte environ 580 kcal.
 Oui, ce menu apporte environ 430 kcal. Non, ce menu apporte environ 680 kcal.

4 - Le dîner doit couvrir entre $\frac{1}{5}$ et $\frac{3}{10}$ des besoins nutritionnels de Eva (besoins nutritionnels quotidiens = 2000 kcal). Ce menu convient-il ?



-  Oui, ce menu apporte environ 400 kcal. Non, ce menu apporte environ 600 kcal.
 Oui, ce menu apporte environ 550 kcal. Non, ce menu apporte environ 670 kcal.

5- Le déjeuner doit couvrir entre $\frac{3}{10}$ et $\frac{4}{10}$ des besoins nutritionnels de Eva (besoins nutritionnels quotidiens = 2000 kcal). Lequel de ces menus convient ?



Epreuve saut et lancer

Retrouve le classement d'Eva pour savoir si elle a des chances d'être qualifiée pour les JO, sachant que le sélectionneur ne retiendra que les 3 meilleures !



Voici l'appli agenda pour bien organiser ton emploi du temps. Pour le compléter, associe l'heure de l'entraînement à la pendule correspondante.



200 m



L'épreuve de 200 m succède au 100 m haies. L'entraînement dure 1 heure et 5 min



100 m Haies

La journée commence à 9h00 par l'entraînement au 100 m haies, pendant 1h15.



Lancer de javelot

Le lancer de javelot est la dernière épreuve de la matinée. Elle finira à 12h15 pour la pause déjeuner.



Saut en hauteur

Le saut en hauteur débute après l'heure et demie de la pause déjeuner.



Saut en longueur

L'entraînement du saut en longueur démarre à quatre heures moins le quart de l'après-midi.





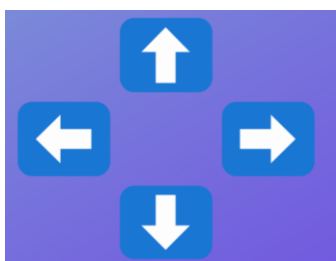
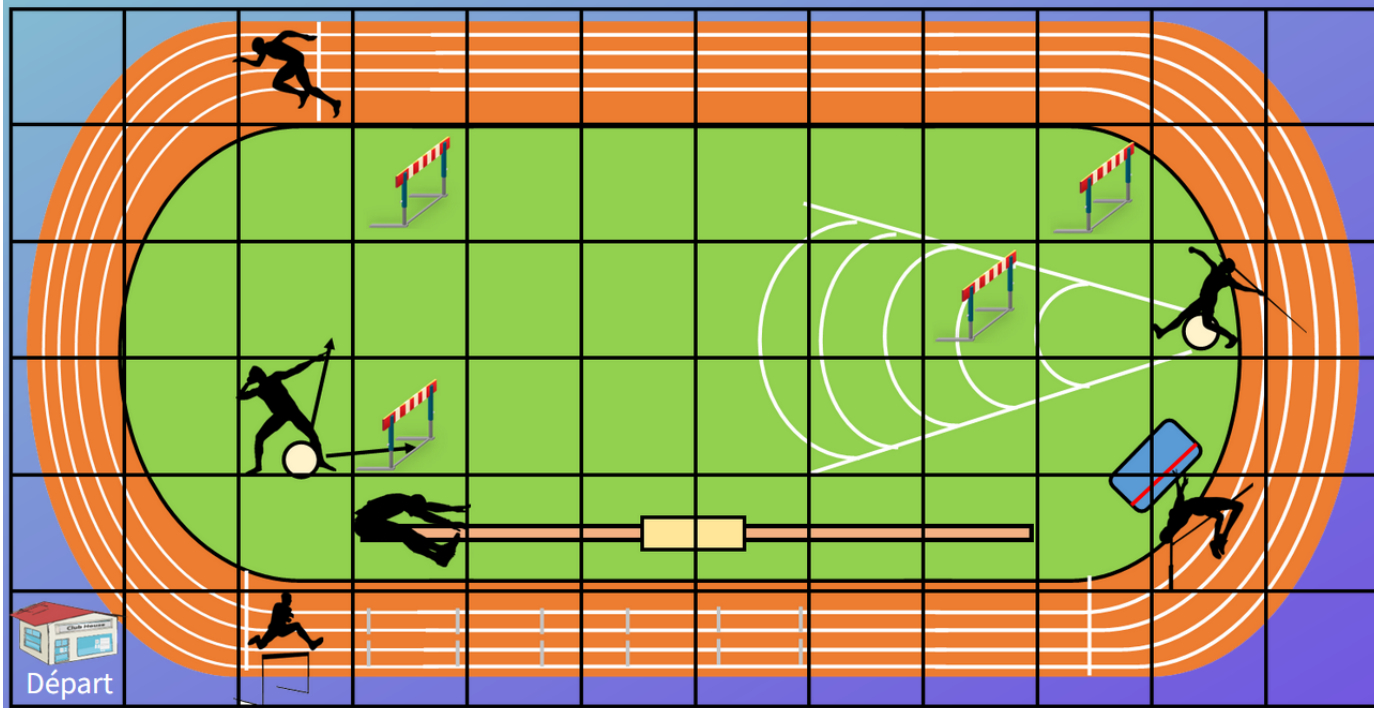
Lancer du poids

Le lancer du poids est le dernier entraînement. Entraîne-toi pendant 40 mn jusqu'à 18h00.



Parcours sur le stade

A partir du "départ" , code avec les flèches le parcours que tu dois effectuer sur le stade pour effectuer les épreuves. Vérifie ton agenda pour connaître l'ordre des épreuves. Attention, tu ne peux pas passer à travers les obstacles. 

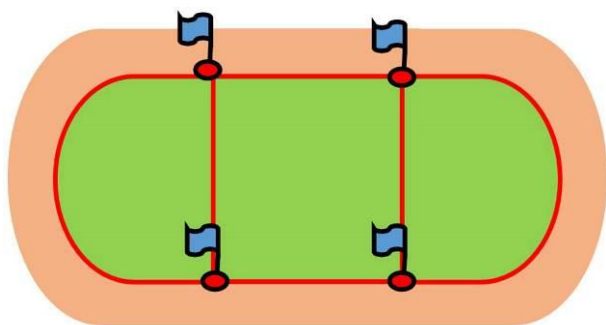


Ma réponse :

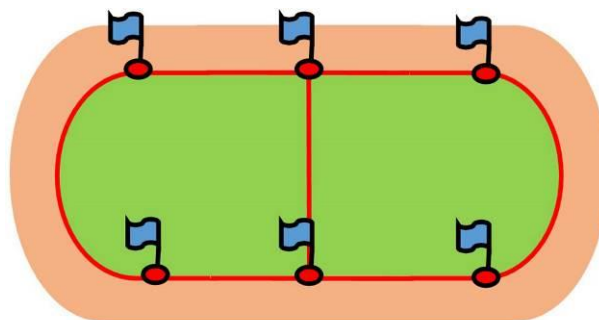
Les parcours d'entraînement : problème atypique

Voici 6 parcours d'entraînement proposés par ton entraîneur et enregistrés dans la mémoire de ta montre numérique. Tu dois les réaliser sur la pelouse du stade d'athlétisme. Tu dois choisir un point de départ (à choisir parmi les drapeaux), et parcourir les différents chemins rouges une seule fois chacun. Il semble que certains parcours soient « impossibles » à réaliser...

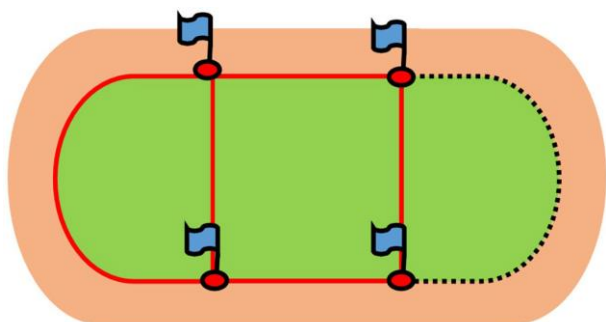
Trouve les parcours sur lesquels tu peux t'entraîner tout en respectant la consigne : ne passer qu'une seule fois sur chaque « chemin » rouge.



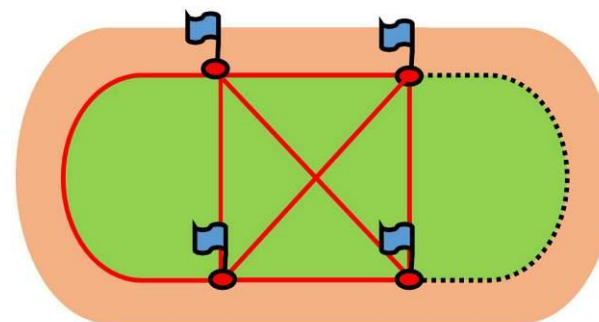
PARCOURS **A**



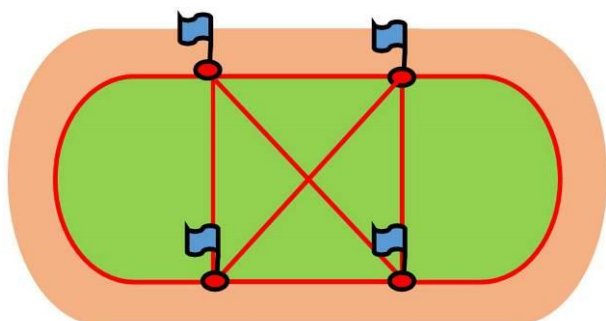
PARCOURS **B**



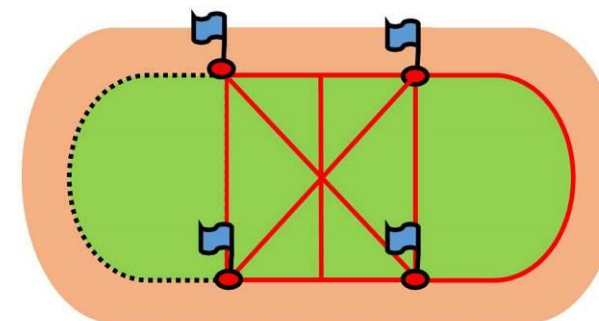
PARCOURS **C**



PARCOURS **D**



PARCOURS **E**



PARCOURS **F**

Un nouveau logo pour votre sponsor

Un nouveau logo pour votre sponsor !

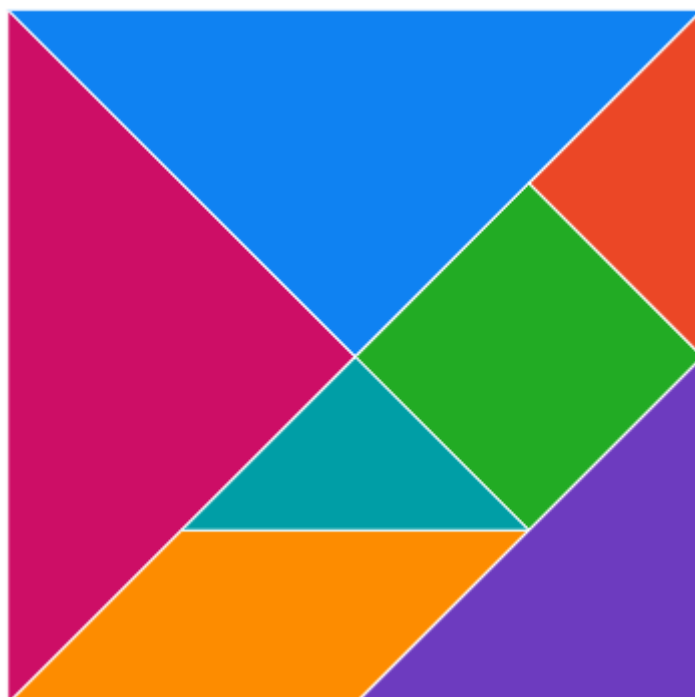


**le logo de votre sponsor favori utilise 6 pièces du tangram.
Mais celui-ci est un peu triste en noir et serait plus joli en couleur.**



Parmi les 5 pièces suivantes, quelle est celle qui n'a pas été utilisée pour créer le logo ?

-----tangram à découper :



Les Achats

Ton budget de 194,80 € doit être entièrement dépensé. Tu dois acheter un article pour s'entraîner à chaque lancer, des chaussures à 44,50 €, 3 paires de chaussettes et un vêtement en double exemplaire. Pour transporter ses affaires il te faut un sac. Quel vêtement as-tu acheté en double exemplaire ?

	59 €		4 € Remise de 25 %
	59 €		16,45 €
	22,80 €		17,35 €
	35 € Remise de 10 %		21,60 €