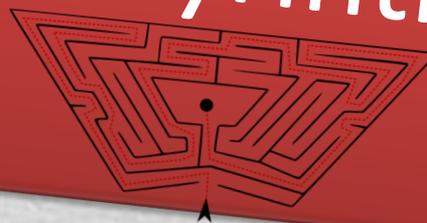




EPS et Confinement au  
collège Blanche Odin  
de Bagnères de Bigorre

# Le Blancho labyrinthe



Tapez sur la touche « ENTREE » de votre clavier pour rentrer



Avant de rentrer dans le blancholabyrinthe, vous devez avoir pris connaissance de plusieurs consignes. Pour cela, cliquez [ici](#)  
Après avoir pris connaissance des consignes cliquez sur « [Entrée](#) »

Ca y est !!!

Vous êtes dans le Blancholabyrinthe... Vous êtes obligés  
d'avancer...

Vous choisissez d'aller à gauche ou à droite?



start

0:00:00



[Paris](#)

[Berlin](#)

[Tokyo](#)

Où se sont déroulés les JO en 1924?

*SERRE*

*LE SPORT*

Combien y a-t-il  
de muscles dans  
le corps  
humain?

396

639

963

**Glénat**

EN HAUT?

...Où penses-tu devoir aller?

EN BAS?

Si l'épreuve  
physique est  
réussie alors  
clique



Quelle est la vitesse moyenne d'un nageur qui fait 100m en 1mn?

101m/mn

36km/h

3.6 km/h



Si tu te trouves au pied de la croix côté ouest, pour sortir rapidement du labyrinthe, tu dois te diriger plutôt à l'ouest puis au sud ou au nord puis à l'ouest



ERROR

[Recommence](#)

DOMMAGE....QU'AS-TU FAIS COMME CALCUL?

36 KM/H correspond à la vitesse  
d'un athlète de haut niveau qui court le 100m en 10 secondes...



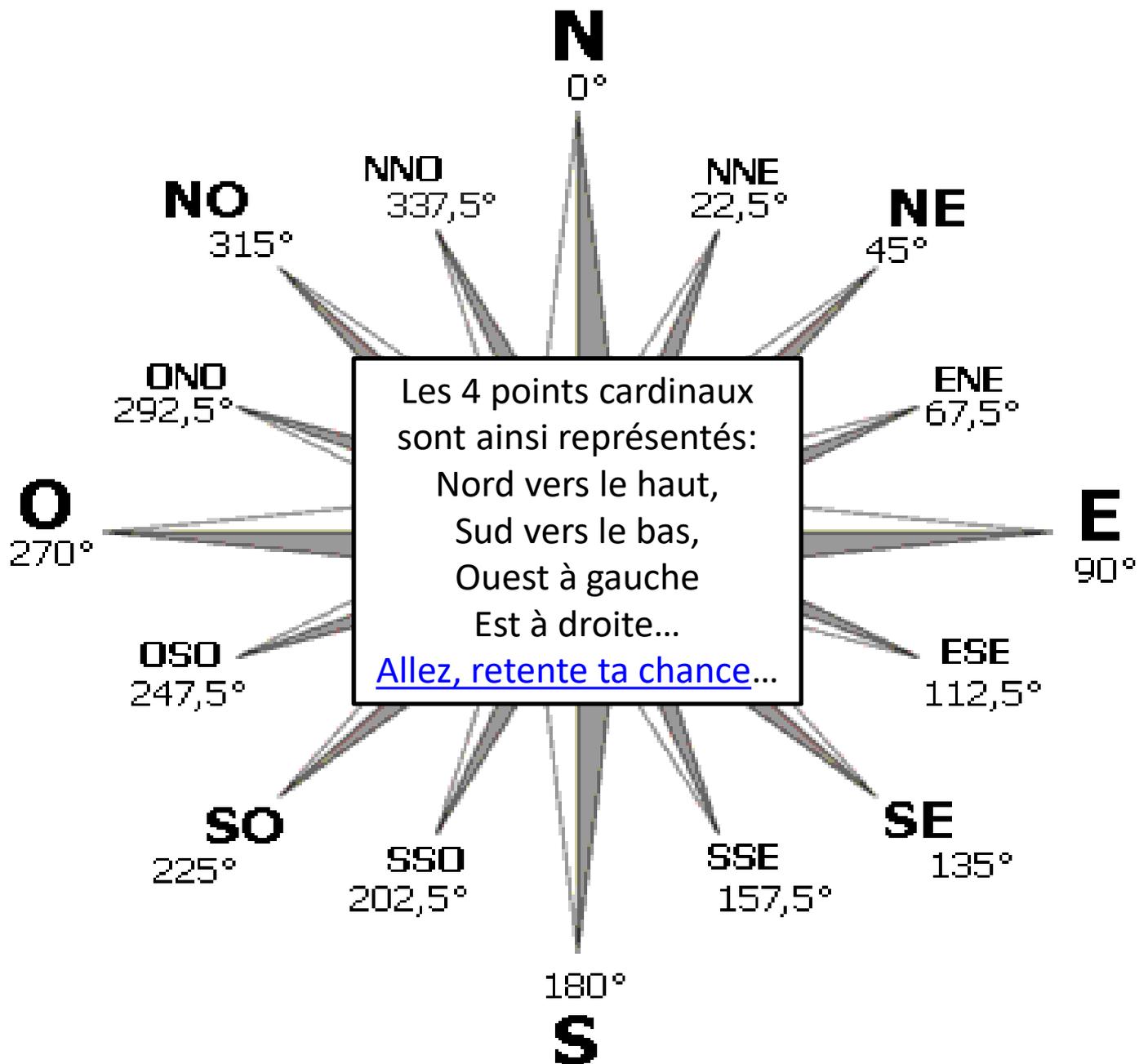
Essaie encore une fois ...et prend le  
temps de bien réfléchir au calcul... $V=D/T$



Bravo! C'est exact! Maintenant place à [Tai Chi 1](#) !

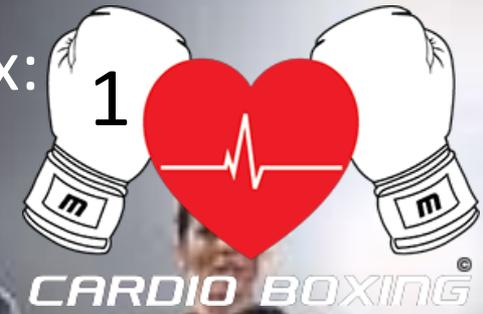


Si tu as réalisé une séance de Tai chi, Bravo, tu peux continuer à chercher la sortie dans le labyrinthe...tout de suite...la suite.....



Exact...tu progresses...

Maintenant place à l'épreuve de ton choix:

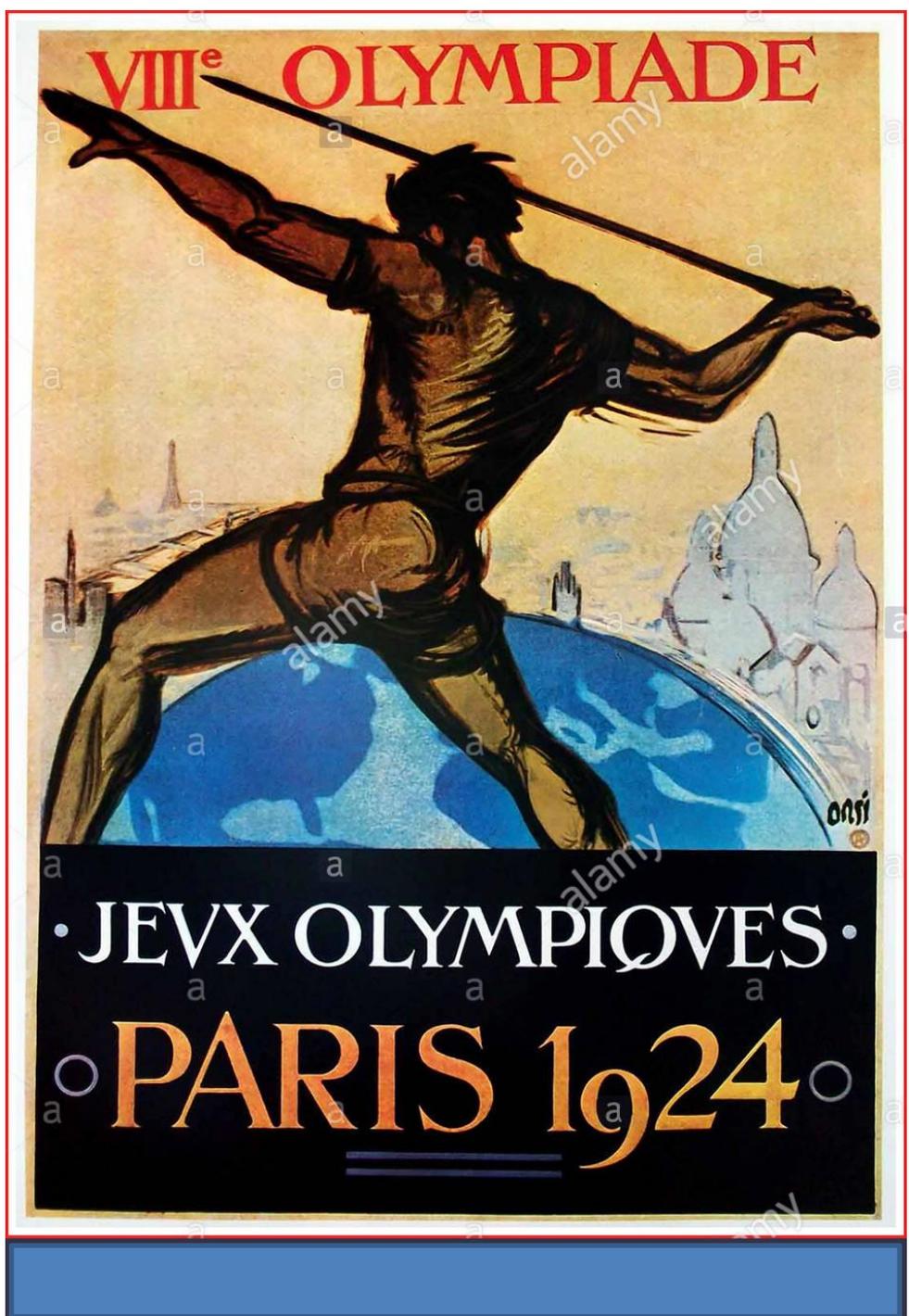


Excellent! Epreuve réalisée?  
On passe à la suite alors? ★

YES!!! It's a good answer ... Paris 1924  
et Paris 2024 ... Mais comme ce n'est  
pas la bonne direction, tu dois revenir  
[sur tes pas...](#)



**PARIS 2024**



$c = c - v$   
 $D = \frac{\pi R^2 \rho v}{4 \eta^2} x^2 dA = d = d \vec{r} \cdot \vec{r} = c^2$   
 $\Phi_{HdI} = \frac{1}{2} (1 + \frac{1}{\eta^2})$   
 $t_L = \frac{2L}{\sqrt{c^2 - v^2}} = \frac{2L}{c} \frac{1}{\sqrt{1 - \frac{v^2}{c^2}}}$   
 $\nabla \cdot D = 4 \pi \rho \int_{\sigma} f(\sigma) d\sigma = f(\sigma) \cdot 4 \pi \sigma^2$   
 $\alpha^2 + \beta^2 = c^2$   
 $(c \frac{1}{2}) = (v \frac{1}{2} - L^2)$   
 $\Delta t = \frac{2L}{c} \frac{1}{\sqrt{1 - \beta^2}}$   
 $\beta = \frac{v}{c} \Delta t = \frac{\Delta t_0}{\sqrt{1 - \beta^2}}$   
 $\frac{1}{\eta} = \frac{2\sqrt{2}}{9801} \sum \frac{(4k)! (1103 + 26390k)}{(k!)^4 396^k}$   
 $\sum_{n=1}^{\infty} z^n = z + c$   
 $2|s| > |s|$   
 $v < c; \beta > 1; \Delta t > \Delta t_0$   
 $E_k = \frac{mv^2}{2}$   
 $f(x) = \int_{-\infty}^{\infty} \delta(x-y) f(y) dy$   
 $F = G_m v^2$   
 $e = \lim_{n \rightarrow \infty} (1 + \frac{1}{n})^n$   
 $1 = 0,9999999999999999...$   
 $1 + e^{\frac{1}{n}} = 0$   
 $x = \frac{x' + vt'}{\sqrt{1 - (\frac{v}{c})^2}}$   
 $E = \hbar m \frac{v \cdot v}{c^2}$   
 $m_0 \vec{a} = F$   
 $\delta = \oint \vec{E} \cdot d\vec{l}(\gamma)$   
 $\int_{-\infty}^{\infty} e^{-x^2} dx = \sqrt{\pi}$   
 $\int_{\sigma} \kappa dA = \int_{\sigma} \kappa ds = 2\pi r \kappa(M)$   
 $G_{MV} = 8\pi G (T_{MV} + \rho_{\Lambda} g_{MV})$   
 $\frac{1}{\zeta(s)} = \sum_{n=1}^{\infty} \frac{1}{n^s}$   
 $\lambda = \frac{E_{ph} = \hbar \omega}{v} = \frac{h}{\lambda} + \frac{v^2}{2} + \int \frac{dp}{p} = C(1)$

Eh Oh! Il ne s'agit pas seulement de juxtaposer les données du problème!  
 Il faut réaliser un calcul:  
 Vitesse (km/h) =  
 Distance (en km) / Temps (en heure)

Essaie à nouveau

Et non.... [Recommence](#)



# Bravo pour le calcul!

Quand tu penses qu'un athlète qui court le 100m en 10sec  
court à 36km/h....

...mais ce n'est pas la  
bonne direction...



Pour avancer dans ce labyrinthe, vous devez franchir un obstacle, un « saut de l'espace »....mais savez vous quels sont les records athlétiques de sauts?

Saut en hauteur 2m54  
Triple saut 18m92  
Saut en longueur 8m59  
Saut à la perche 6m81

Saut en hauteur 2m45  
Triple saut 18m29  
Saut en longueur 8m95  
Saut à la perche 6m18

E

## TABATA JUMP 1

Impeccable! Maintenant à  
toi de travailler ta détente  
avec cette petite épreuve :

## TABATA JUMP EXPERT

## TABATA JUMP 2

Epreuve finie...alors  
continue

Les **records du monde du saut à la perche** sont actuellement détenus par le Suédois Armand Duplantis qui a franchi 6,18 m le 15 février 2020 à Glasgow au Royaume-Uni et par la Russe Yelena Isinbayeva qui a franchi 5,06 m le 28 août 2009 lors du meeting Weltklasse de Zurich en Suisse

Les **records du monde du saut en longueur** sont actuellement détenus par l'Américain Mike Powell, avec la distance de 8,95 m le 30 août 1991 en finale des championnats du monde de Tokyo, au Japon, et par l'ex-Soviétique Galina Chistyakova qui atteint la marque de 7,52 m le 11 juin 1988 à Leningrad en URSS

Le **record du monde du saut en longueur** est détenu par le Cubain Javier Sotomayor avec un saut à 2,45 m lors du meeting de Salamanca le 27 juillet 1993 . Le record féminin est détenu par la Bulgare Stefka Kostadinova avec un saut à 2,09 m en 1987 à Rome lors des championnats du monde d'athlétisme

Les **records du monde du triple saut** sont actuellement détenus par le Britannique Jonathan Edwards, auteur de 18,29 m le 7 août 1995 en finale des championnats du monde de Göteborg, en Suède, et par l'Ukrainienne Inessa Kravets qui atteint la marque de 15,50 m , le 10 août 1995 lors de ces mêmes championnats.

Et non , ça aurait pu être ces belles performances

## Recommence

Les **records du monde du saut à la perche** sont actuellement détenus par le Suédois Armand Duplantis qui a franchi 6,18 m le 15 février 2020 à Glasgow au Royaume-Uni, et par la Russe Yelena Isinbayeva qui a franchi 5,06 m le 28 août 2009 lors du meeting Weltklasse de Zurich en Suisse

Les **records du monde du saut en longueur** sont actuellement détenus par l'Américain Mike Powell, avec la distance de 8,95 m le 30 août 1991 en finale des championnats du monde de Tokyo, au Japon, et par l'ex-Soviétique Galina Chistyakova qui atteint la marque de 7,52 m le 11 juin 1988 à Leningrad en URSS

Le **record du monde du saut en longueur** est détenu par le Cubain Javier Sotomayor avec un saut à 2,45 m lors du meeting de Salamanque le 27 juillet 1993 .  
Le record féminin est détenu par la Bulgare Stefka Kostadinova avec un saut à 2,09 m en 1987 à Rome lors des championnats du monde d'athlétisme.

Les **records du monde du triple saut** sont actuellement détenus par le Britannique Jonathan Edwards, auteur de 18,29 m le 7 août 1995 en finale des championnats du monde de Göteborg, en Suède, et par l'Ukrainienne Inessa Kravets qui atteint la marque de 15,50 m , le 10 août 1995 lors de ces mêmes championnats.

Si vous n'avez pas encore bu...il serait temps! A propos, savez vous que le corps humain est composé de près de 60% d'eau. Du coup, savez vous combien il faut boire par jour et par 1/4h d'activité .... De l'eau! (pas de boisson sucrée ou alcoolisée...)

1,5l d'eau par jour et 250ml d'eau par 1/4h d'activité physique

ou  
Un verre d'eau par repas et quelques gorgées par heure d'activité

Challenge à la maison...pour passer à l'étape suivante...allez chercher un rouleau de papier toilette et une petite poche plastique... C'est fait! Alors c'est parti!

**Challenge réalisé? Alors tu peux cliquer ici**



A glass of water splashing against a blue background. The water is captured in mid-air, creating a dynamic and energetic scene. The glass is partially filled with water, and the splash is large and wide, with many droplets visible. The background is a gradient of blue, from light at the top to darker at the bottom.

Il est préconisé de boire 1,5l d'eau par jour et 250ml d'eau par 1/4h d'activité physique.....eh oui...sinon on risque...

**...la déshydratation:**

**Perte de poids débutante de 1-2% à 5% (peu importante à importante)**

- Perte de poids +
- Soif

- Diminution de la capacité physique générale
- Fatigabilité augmentée
- Manque d'entrain, de motivation

- Légère anorexie, Perte d'appétit +
- Palpitations
- Nausées

- Diminution du flux de sang vers la périphérie, notamment la peau : diminution des échanges de chaleur avec l'extérieur. Dissipation de la chaleur diminuée.
- Sensation de chaleur, hyperthermie ++
- Sphère buccale (bouche et lèvres) sèche, cavité buccale chaude et sèche
- Oligurie ou volume urinaire diminué associé à une couleur des urines +/- foncée
- Difficulté de concentration ++
- Maux de tête

**...Si la déshydratation n'est pas compensée, il y a une aggravation de l'état général de l'athlète avec l'augmentation de la déshydratation...**

**[Allez, après cette petite lecture tu peux boire un peu et continuer en cliquant ici pour enchaîner sur le challenge](#)**

Bon choix...mais avant de continuer tu dois réaliser un de ces trois enchainements de cardio  
N'oublie pas la petite gorgée d'eau...

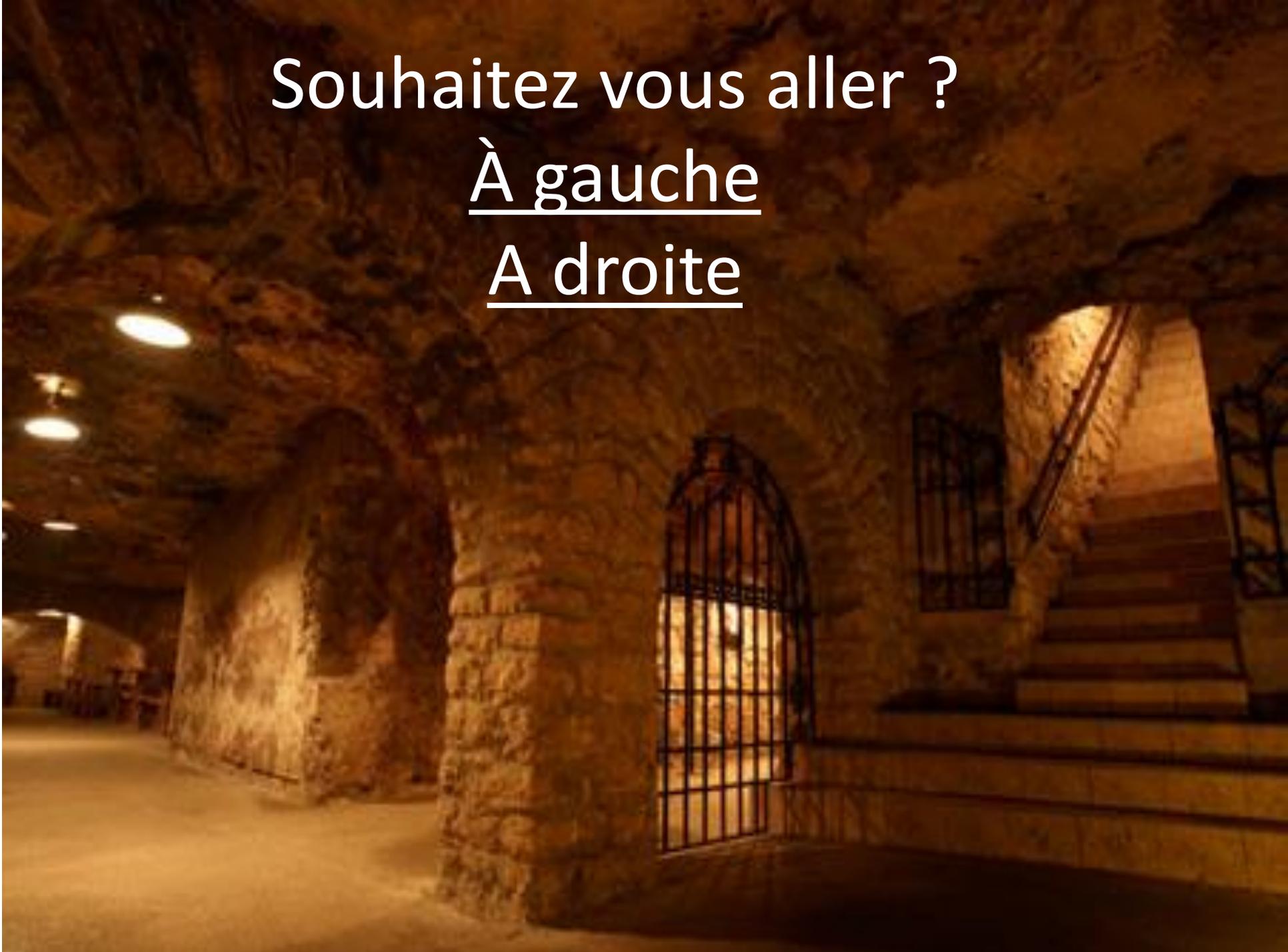


C'est fait? OK alors RDV  
[ici](#) pour la suite

Souhaitez vous aller ?

À gauche

A droite





**Parmi ces 4 tableaux, lequel ne représente pas un sportif, cliquez sur son portrait?**

Pas de précipitation pour répondre à cette question



Quel sport pratique ce monsieur?

A Pétanque

B Lancer de poids

C Concours de grimaces

Effectivement, les grimaces se font partout dans le monde mais...





**Bien que la pétanque se pratique à l'UNSS  
et à l'international (11<sup>è</sup> sport français en terme de licenciés)...**

**...Franchement, vous avez répondu  
trop vite, essayez à nouveau**



**BRAVO !**

Eh oui, le lancer de poids 7kg260 H /  
4kg F est discipline Olympique avec  
un record homme à ,23m12 et  
femme à 22m63. On peut en faire au  
collège et à l'UNSS

Pour fêter ta bonne  
réponse, cliquez ici



Nageuse aux nombreux titres mondiaux  
et olympiques à Athènes en 2004.

Laure MANAUDOU



le joueur de football  
Franck RIBERY



**Bravo,** C'est bien  
Rachida DATI, ancienne  
Garde des Sceaux de  
France



Bernard LAPORTE  
L'ancien joueur de rugby et  
entraîneur et président  
de la FFR



Pour fêter cette nouvelle  
bonne réponse, cliquez ici



**BRAVO! FAISONS CHANTER LES SEMELLES  
POUR FÊTER TA BONNE RÉPONSE.  
CLIQUEZ SUR UN DES TROIS DANSEURS**

[Après avoir dansé et  
bien cliquez  
maintenant](#)

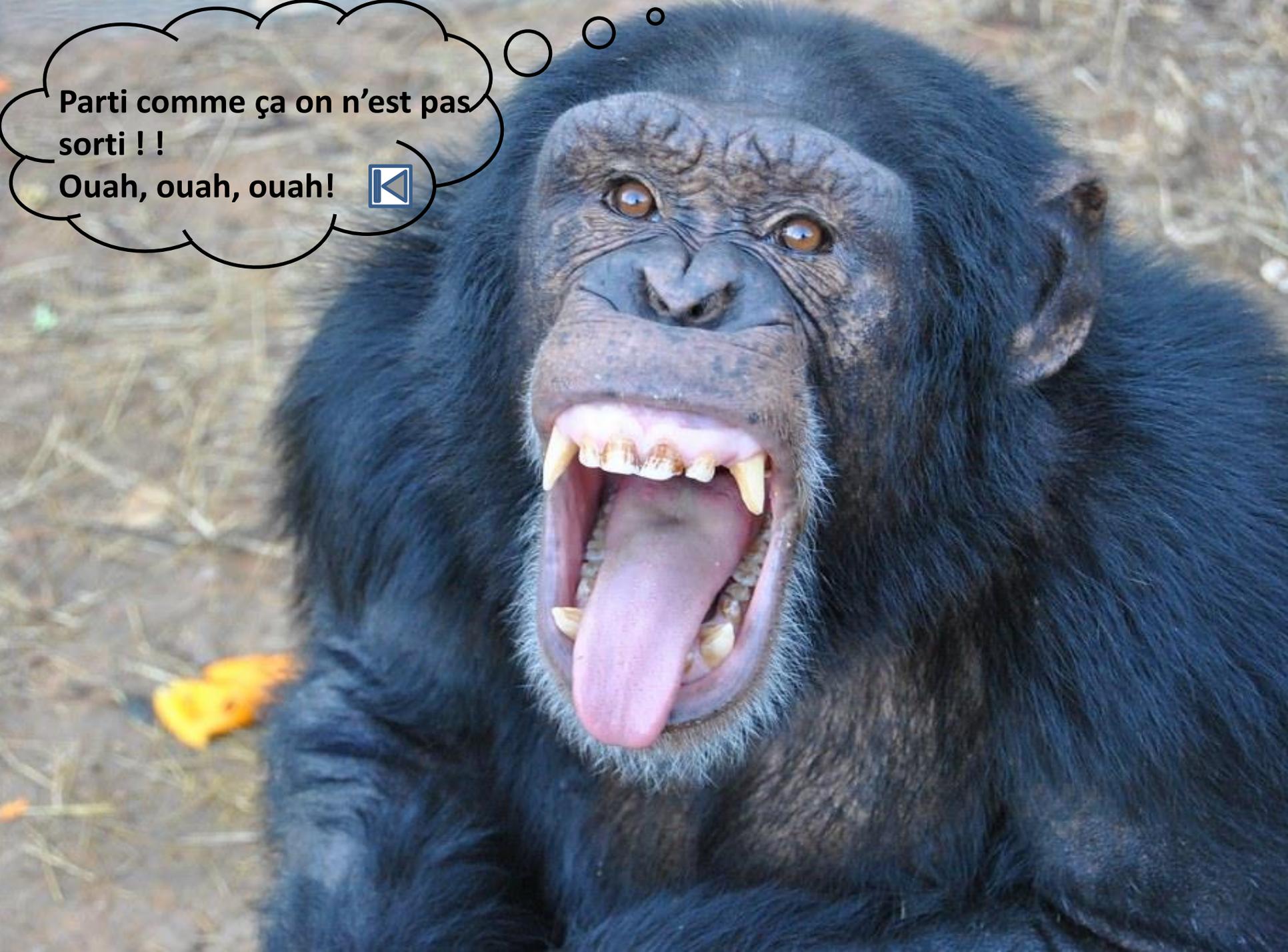


**Dans quel ordre se déroulent les épreuves du triathlon ?**

A Le cyclisme, la natation, la course à pied

B La natation, le cyclisme et la course à pied

C La course à pied, le cyclisme et la natation



Parti comme ça on n'est pas sorti !!

Ouah, ouah, ouah!



**ERROR**

[Recommence](#)

Le triathlon est une discipline olympique avec 1.5km de natation, 40km de vélo et 10km de course à pied...Tu peux essayer un triathlon sprint à l'UNSS.

**FELICITATIONS !**

**AVANÇONS :**

**À DROITE**

**À GAUCHE**

**DEVANT**



ERROR

BACK

Découverte du Yoga.  
Cliquez sur une des 3  
postures:



Une fois la séance effectuée,  
cliquez [ici](#)



Où choisissez-vous d'aller?

Tout droit

À gauche

**Une impasse, revient  
sur tes**





Quelle est la hauteur du plongeur le plus haut aux JO ?

A - 7m

B - 10m

C - 12m

Discipline de la natation, le plongeon est présent aux JO avec le haut vol à 10m et le tremplin à 3m.  
A la piscine le plot est d'environ 70 cm...



Une fois la zumba terminée, cliquez ici



Bravo, bonne réponse, pour fêter ça, un peu de zumba.

Cliquez sur une des trois enceintes

*Confirmé*





**BRAVO ! You are a CHAMPION !!!**

**Alors, vous choisissez quelle direction?**

**à droite**

**à gauche**



**ERROR**

[Recommence](#)



Oups ! Il ne semble pas  
que cela soit par là !!!  
Reviens sur tes pas



**Qu'est-ce que ce chat travaille ?**

**A - l'équilibre**

**B - le gainage**

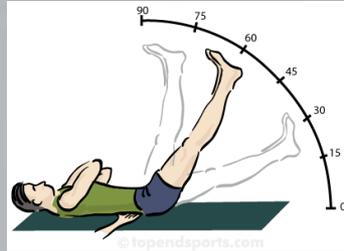
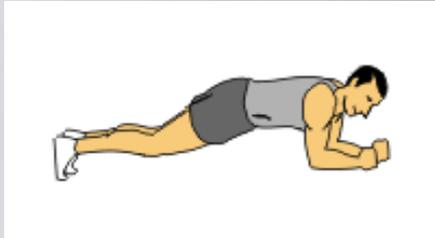
**C - Son bronzage**





**CHA' FAUX !**  
**Recommence**

# CHA ALORS, UN DEFI GAINAGE LES CHAMPIONS ! CLIQUEZ SUR UNE DES POSITIONS



Pour confirmés



Une fois le défi relevé, [cliquez ici](#)

**Oh, vous semblez avoir trouvé un passage secret, cliquez pour continuer**



\*Nouvelle énigme\*

\*

IVNEMRZS

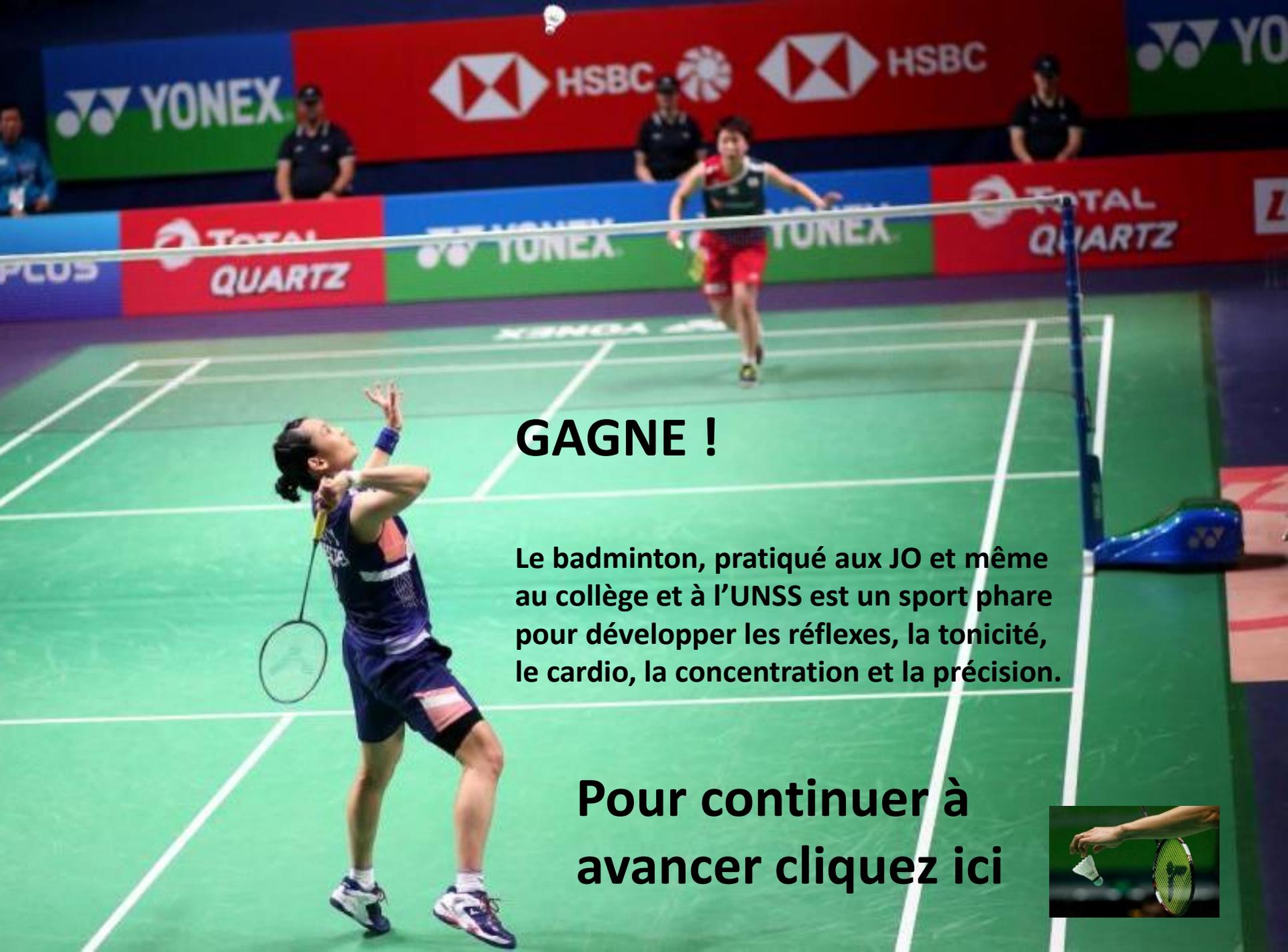


**Qu'est ce que le badminton  
ne développe pas  
prioritairement?**

**L'adresse**

**La force**

**Les reflexes**



**GAGNE !**

Le badminton, pratiqué aux JO et même au collège et à l'UNSS est un sport phare pour développer les réflexes, la tonicité, le cardio, la concentration et la précision.

**Pour continuer à avancer cliquez ici**





RECOMMENEZ



"Plus vite,  
plus haut,  
plus fort."

"Plus  
haut, plus  
vite, plus  
fort."

"Plus fort,  
plus haut,  
plus  
vite."

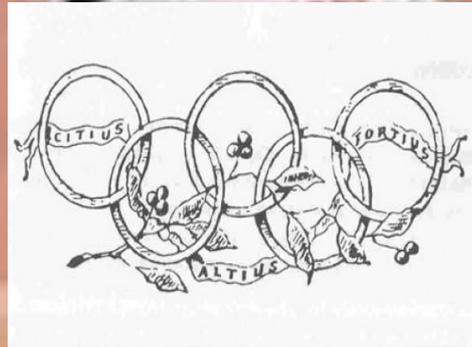
Quelle est la devise des Jeux Olympiques?



**PERDU ! ESSAYEZ ENCORE**



*La devise olympique est la devise des Jeux olympiques modernes, composée des trois mots latins « Citius, Altius, Fortius » qui signifient « plus vite, plus haut, plus fort ». Cette devise a été proposée par le Baron Pierre de Coubertin à la création du comité international olympique en 1894 à la Sorbonne*



**OUAIS ! C'est la bonne réponse**

Pour continuer [cliquez ici](#)

Tout droit

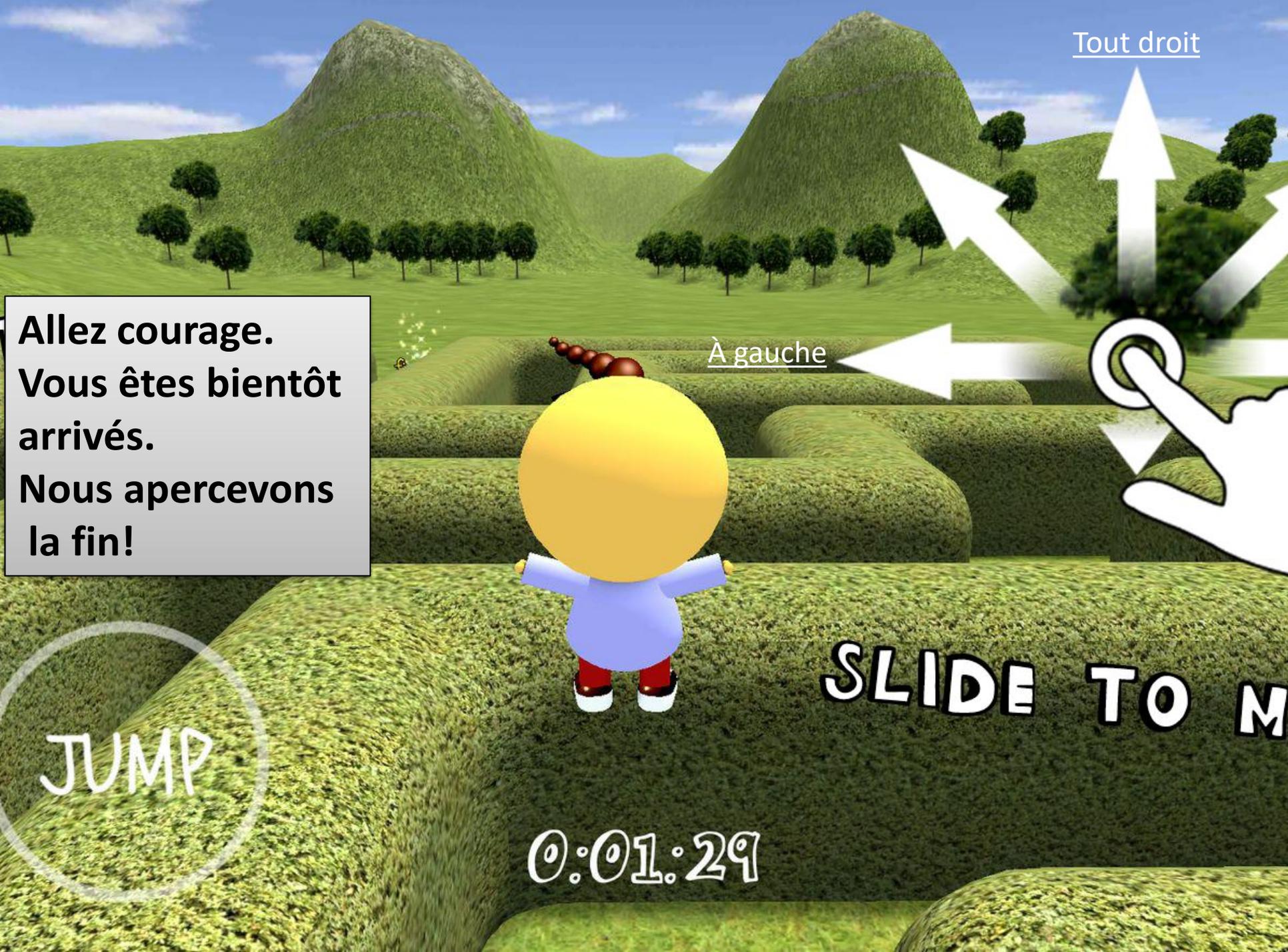
À gauche

**Allez courage.  
Vous êtes bientôt  
arrivés.  
Nous apercevons  
la fin!**

JUMP

SLIDE TO M

0:01:29



A quelle vitesse peut aller un  
ballon de foot ?

120 Km/H

150 Km/H

180 km/H



# ESSAYEZ DE NOUVEAU

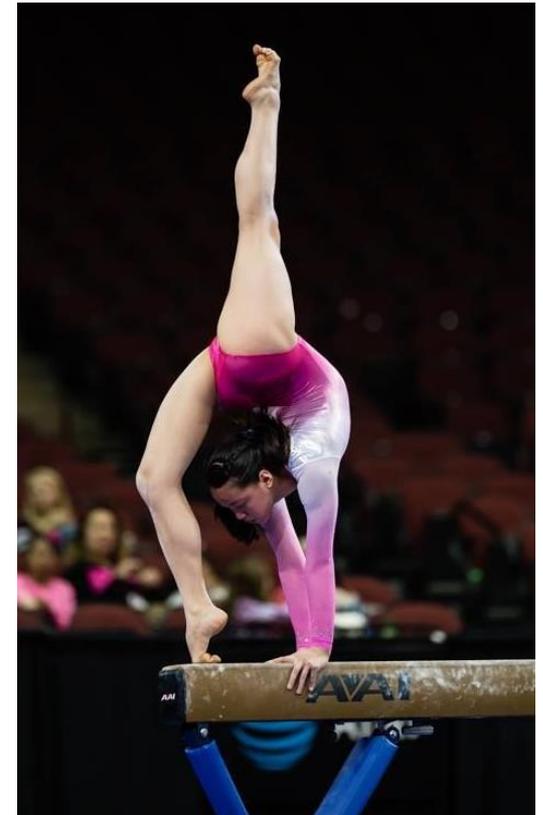


**En gymnastique de compétition (en EPS on pratique tout..), quelles sont les épreuves communes aux hommes et aux femmes.**

**Sol et poutre**

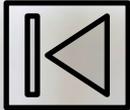
**Saut et Sol**

**Sol et Cheval d'arçons**





**Et non, si tu ne sais pas  
tu peux rechercher ...**



Les femmes se présentent en sol, saut, poutre, barres asymétriques, et les hommes en sol, saut, barres parallèles, barre fixe, anneaux et cheval d'arçons.

**BRAVO !**  
**Vous voilà**  
**pratiquement à la fin**

A vous de choisir  
une dernière  
direction:

Gauche

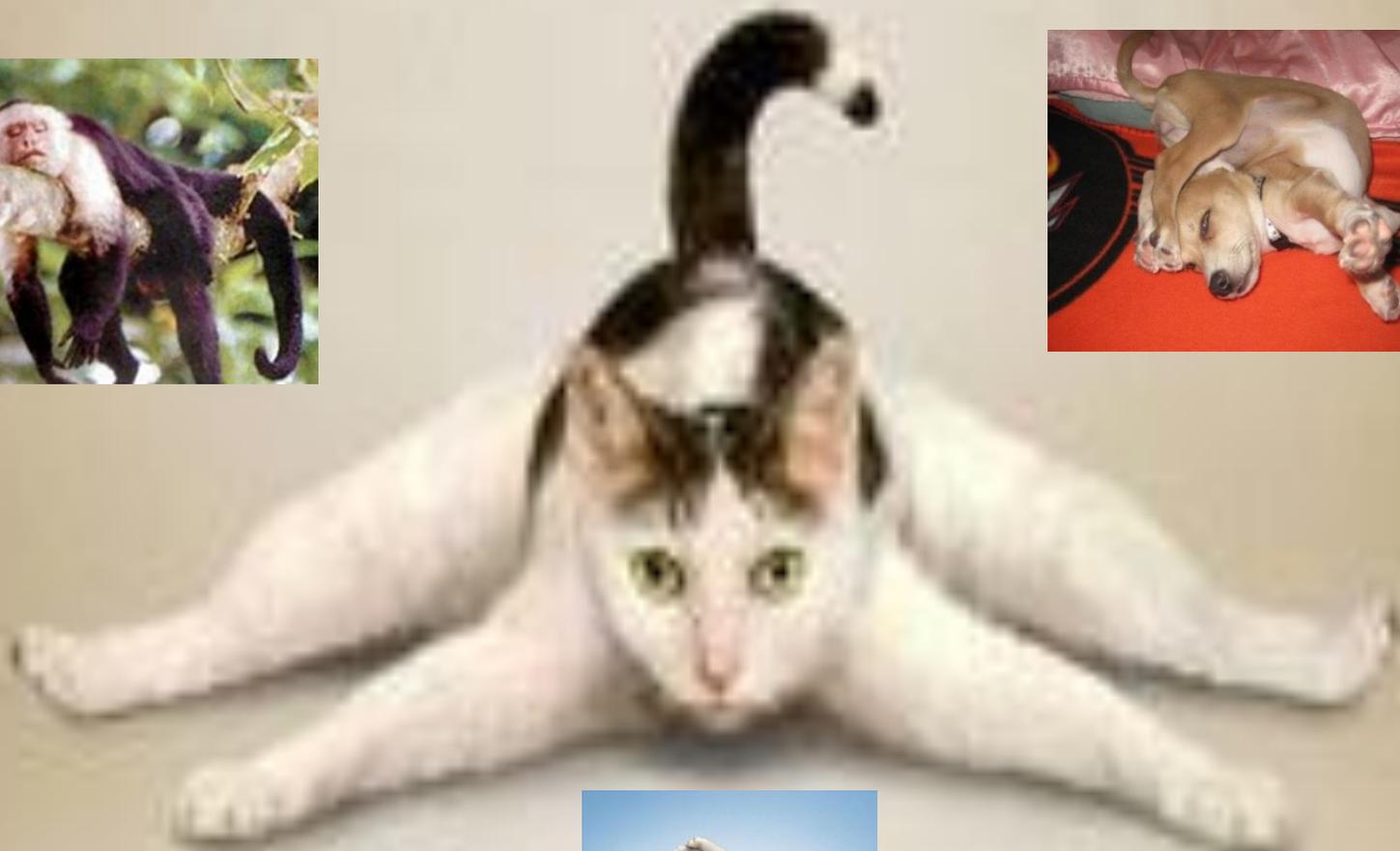
Tout droit

Droite



Après cette belle course au travers du Blancholabyrinthe, rien de tel pour finir qu'une séance d'étirements.

Cliquez sur un des 3 icônes d'étirements



Une fois la séance d'étirements terminée, cliquez [ici](#)



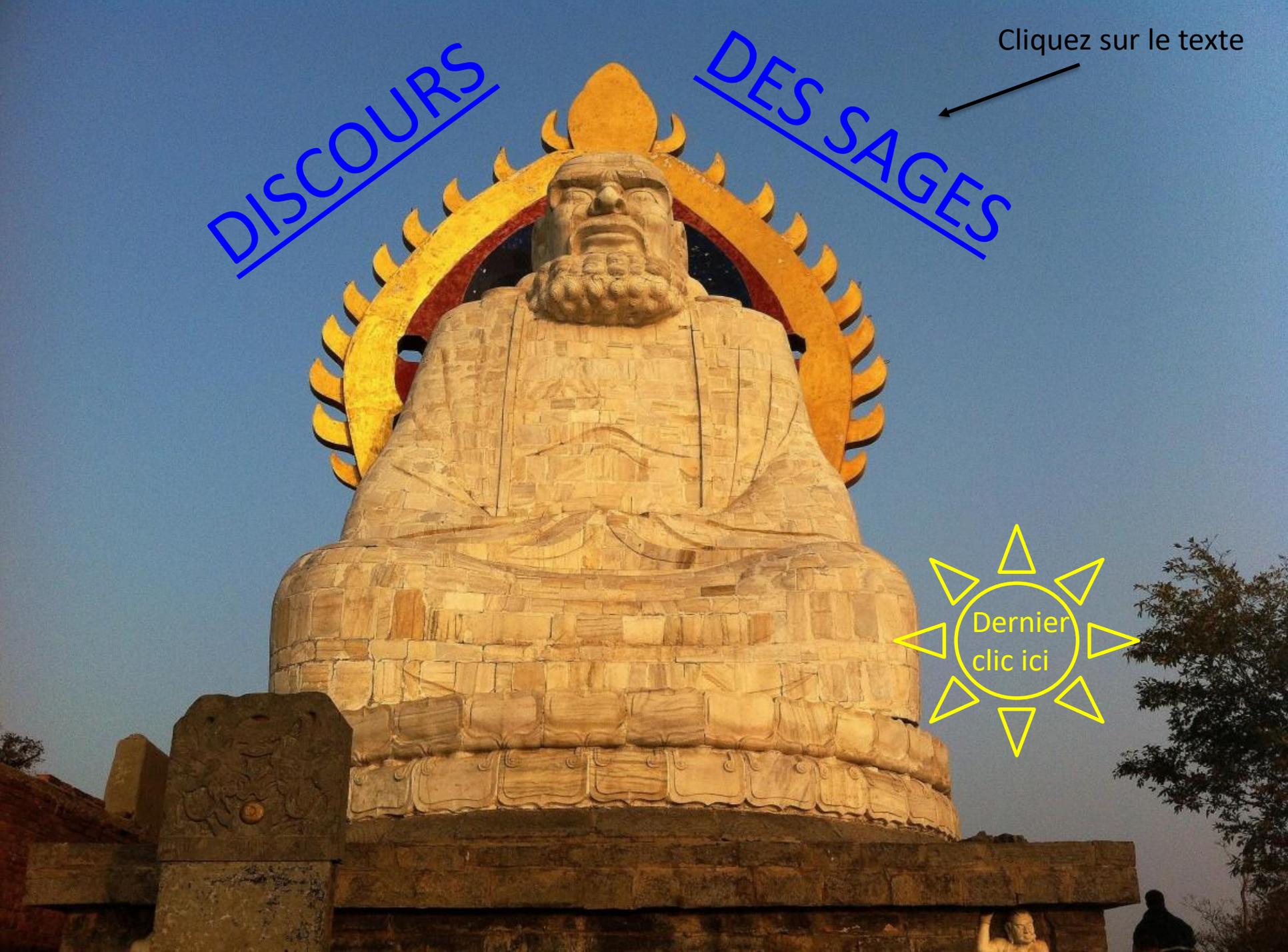
**Chers élèves vous voilà arrivés  
pratiquement au terme du  
blancholabyrinthe.  
Félicitations d'être arrivés déjà  
jusque là.  
Une dernière chose...**

**SUITE**

DISCOURS

DES SAGES

Cliquez sur le texte



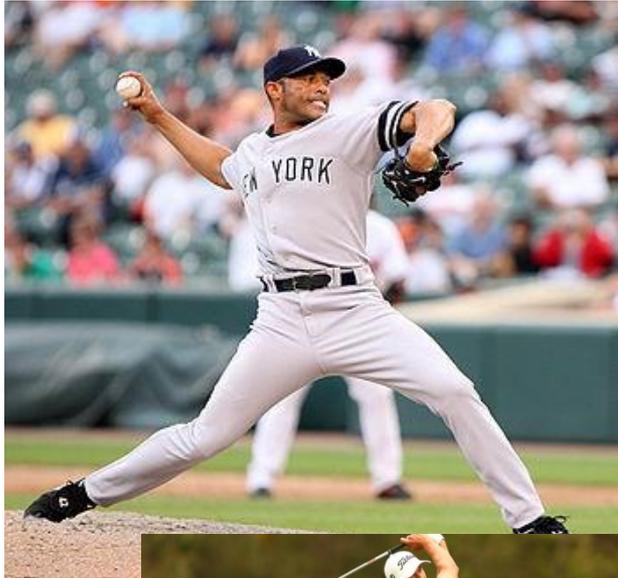
Avant de refermer  
cette aventure dans  
Blancholabyrinthe, il  
est important que vous  
sachiez que la  
traduction dans la  
vidéo « Consignes »  
n'est pas la bonne.  
Nous l'avons truqué  
pour les besoins du jeu.  
Retrouvez la vraie  
traduction ici

**A** dulcissime Jesu 191  
xpe misere michi miser  
rio peccati p magna mi  
sericordia tua et acerbis  
sima morte tua Amen  
**Oratio pma**

**I**hesu xpe  
etna dulcedo  
te amacui  
iubil' exce  
den' ome gau  
duu et oe desideru salue  
et amator pctor q delicias  
tuas testat' es ee cu filio  
hoim ppe hoim ho fact' in  
fme tpm ameto ois pne  
ditatis et intm meo



Bravo! Quel shoot! Si avec le pied, on peut envoyer un ballon à 180km/h...un lancer de base ball à 174km/h, une balle de tennis sur un service peut aller à 263km/h, avec une chistera (jeu basque) à 300 km/h et 328 km/h en golf. C'est une histoire de physique...vous pouvez rechercher pourquoi...



Pour continuer à traverser le Blancholabyrinthe cliquez [ici](#)

