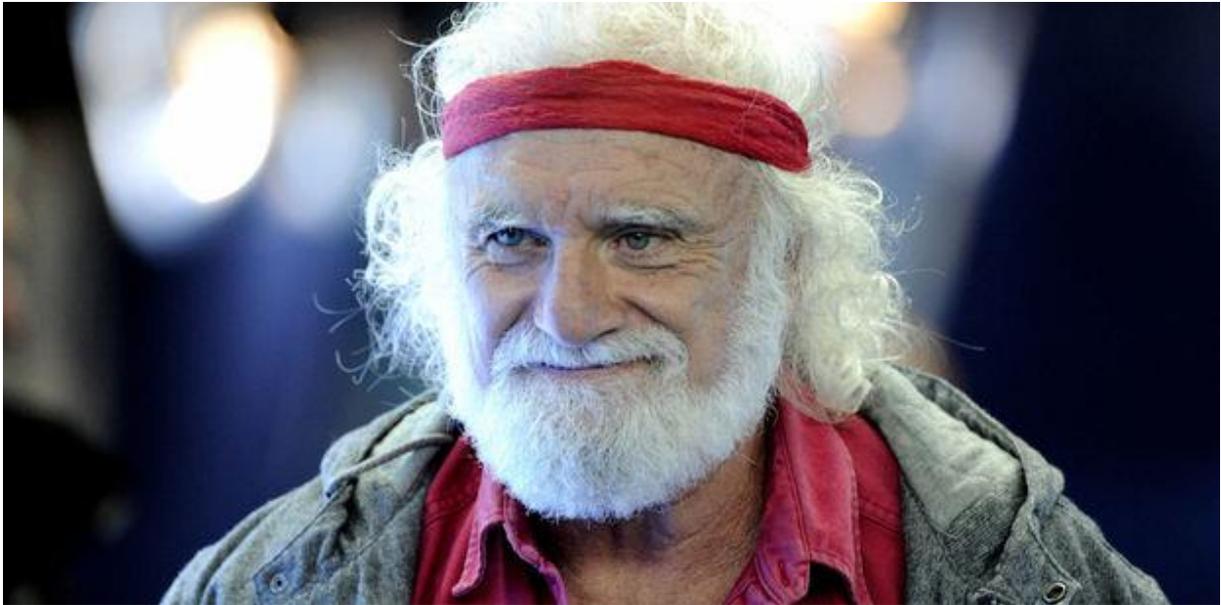


Scénario - Escape Game EPS : La perte de connaissance

Scénario :



Bonjour ! Mon nom est Daniel. Je suis recruteur pour l'équipe de France de Rugby.

Il y a quelques temps j'ai repéré un jeune joueur très talentueux pour intégrer l'équipe.

Récemment, il a subi un mauvais plaquage et a perdu connaissance. Il a conservé en mémoire certaines informations futiles de sa vie mais a oublié la majorité des informations concernant son potentiel et son équilibre sportif : performance personnelles, compétences, fonctionnement de son corps, obligations d'un sportif de haut niveau...

La prochaine sélection pour les championnats du monde a lieu dans moins d'un mois. Il doit d'ici là retrouver toutes les informations le concernant afin de se remettre à l'entraînement sans se blesser, élaborer un plan d'entraînement en prenant en compte son corps afin d'être sélectionné et pouvoir prendre l'avion en direction du Japon.

Depuis quelques jours, il a pris conscience de l'urgence de la situation et s'active pour retrouver ces informations. Retrouve le, il doit certainement trainer dans la salle, et mettez-vous au travail ensemble.

Je te laisse le chercher pour commencer.

Mise en place

Démarrage	1 tablette avec consignes (vidéo) + lecteur QR code
Vestiaire	1 Sac avec un cadenas à 4 chiffres : 1921 donne l'accès au contenu du sac. Un mp3 Déco diverse dont fiche joueurs Dossier sur Baptiste
Sac	Une tablette verrouillée avec un code (4826) donne l'accès à une vidéo Une boîte avec cadena à 3 chiffres (199) donne un plan et une boussole. Une gourde
Salle de sport	Plots avec questions en dessous. Une boîte avec un cœur et un cadena à 4 chiffres (3368)
Extérieur	Des balises avec morceaux de plans. Un tube PVC avec message dans PET
Devant la salle	Une boîte (ex boîte au lettre) qui s'ouvre avec la clé trouvée.

Enigme 1 : Déverrouiller le sac – VMA - Age

QR code consigne introductive :

[QR code à scanner voix + personnage] Salut ! Moi c'est Baptiste ! Comme tu dois le savoir j'ai légèrement perdu la mémoire et doit me remettre à l'entraînement afin de prétendre à une sélection.

On m'a recommandé de reprendre doucement la course. Selon l'entraîneur la mise en activité me permettra sûrement de retrouver un peu la mémoire.

Voici un petit dossier [posé sur le banc] qu'on m'a communiqué pour m'y mettre sans faire n'importe quoi. A toi de l'étudier. (Le dossier comprend des documents à propos du joueur et des documents d'entraînement : ex : séance d'entraînement en fonction de la VMA)

J'ai également retrouvé mon sac dans la réserve mais je ne me rappelle plus du code du cadenas. Si tu peux me filer un coup de main. Il me semble que les chiffres ont un lien avec l'effort et ma fiche personnelle que tu trouveras dans le dossier. Bon Courage !

Etape :

- Fouiller le dossier et observer son environnement

CODE CADENAS : 1921 (ouvre le sac de baptiste)

Les 2 premiers chiffres sont à trouver sur la porte des vestiaires il y a une affiche récapitulant l'ensemble des athlètes => Y figure la VMA de Baptiste.

Les 2 derniers chiffres sont son âge : soit l'un des nombre manquant sur sa fiche joueur. Ce nombre se trouve également sur la porte. / !\ peut varier en fonction de la date où vous réalisez l'escape game !

Dans le sac nous retrouvons : une tenue de sport + Une boîte fermée à clé et une tablette qui nécessite un code de déverrouillage + une gourde et le nécessaire de douche.

Contenu du dossier sur le banc :

1- Fiche Joueur



Nom : Heguy

Poids : 97kg

Prénom : Baptiste

Taille : 196cm

Age :

IMC :

Club : Aviron Bayonnais

Caractéristiques sportives

VMA :

Poste : 3e Ligne

Nombre de sélections : 12

TJM: 62min



2- Article de journal



Après Ugo Boniface, hier, c'est au tour de notre troisième ligne aile Baptiste Héguy de revenir sur le début du VI Nations des U20.

Peux-tu nous raconter comment se sont passés vos deux premiers matchs ?

Contre l'Irlande, je suis rentré à la mi-temps. Ça s'est plutôt bien passé, malgré le petit passage à vide qu'a eu l'équipe et qui nous a fait peur. Dans l'ensemble, on a été bon. Au niveau du jeu, ça va assez vite et ça change du niveau espoir. Face à l'Écosse, j'ai été titulaire et j'ai joué 80 minutes. Il n'y a pas eu photo en première période. On a super bien joué et l'Écosse n'a rien pu faire. Personnellement, j'ai trouvé que ça avait pas mal couru. Les entraîneurs étaient contents de moi, mais il y a toujours un petit point noir. Offensivement, je ne touche pas assez de ballons. C'est l'axe à améliorer. Mais la victoire était belle !

3- Fiche Combinaison tactique



Combinaison de jeu : La croisée

<i>Légende :</i>	
	Courses des utilisateurs pendant l'action de jeu.
	Passes.
	Courses des opposants pendant l'action de jeu.

Nous limitons la croisée au 10/12/13. Avec le même lancement, il est possible par exemple de créer au moins une autre sortie avec le 15. On aura en outre plus de joueur pour la continuité du jeu dans la défense.

Intervalles à franchir

4- Fiche d'entraînement.

Entraînement du 28/03/2018

Baptiste: Voici le contenu de ton premier entraînement.

Il te faut absolument pour le réaliser retrouver comment calculer ta FCmax.

Echauffement	Corps de séance	Récupération
- 6min Footing à 60% FCmax - 3min course à 80% - 5 exercices au choix de renforcement musculaire : 3*(5*30'') 1' de repos entre chaque série. -Etirements activo-dynamiques.	- Série entraînement placage à l'arrêt sur boudin. - Série entraînement placage porteur de balle à v=60% FCmax. Objectif : assurer la continuité après le placage : J3 doit venir en soutien rapidement. - Jeu en 5c5 terrain réduit. Objectif : assurer la continuité. Pénétrer par le jeu collectif en utilisant un maul.	- Footing récupération à 50% FCmax. - Etirements.

QR code d'aide : A scanner si bloqués à l'étape 1 !



Créé par Lucie DAL – Professeur EPS (59) – Niveau concerné : Collège.

Documents présents dans le vestiaire.

Le vestiaire est décoré avec des photos des coéquipiers + les noms à l'endroit où ils se changent.



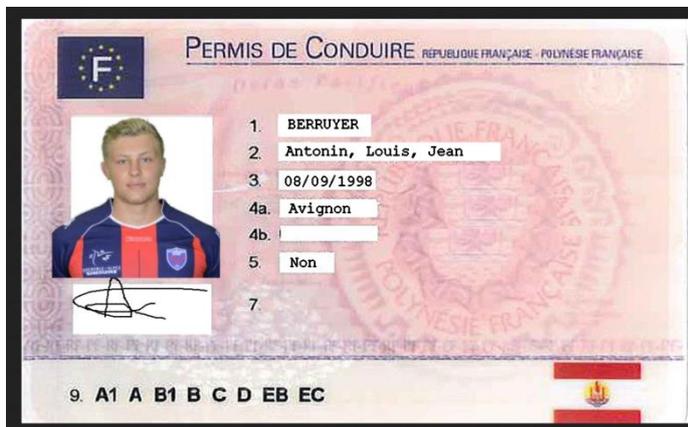
BONIFACE



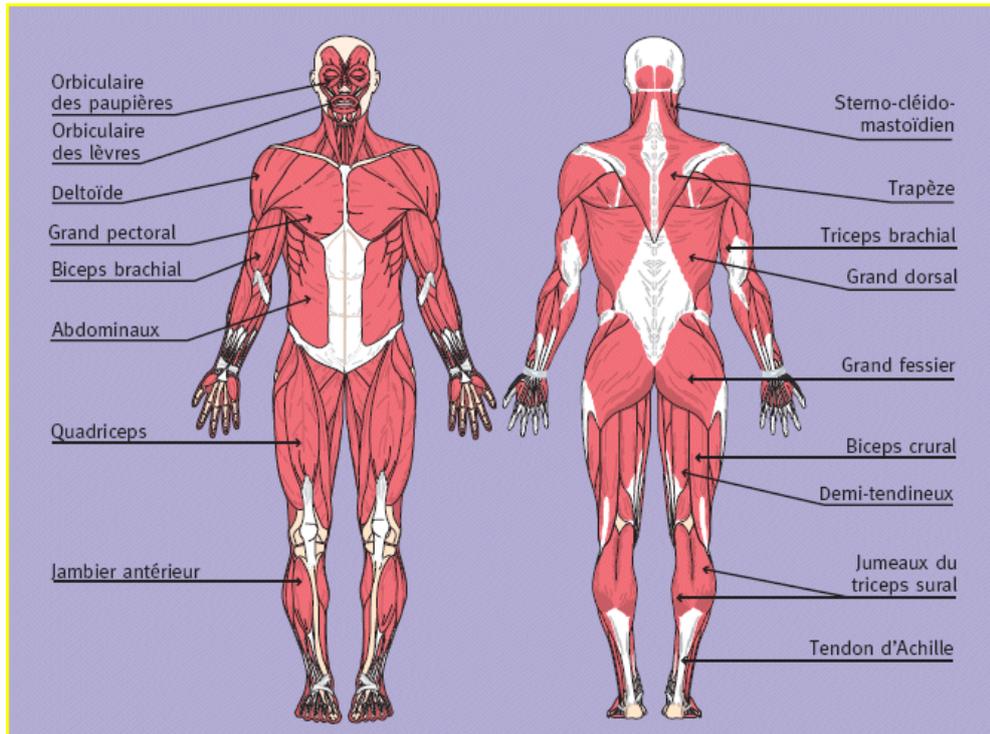
Dans le vestiaire : si les élèves fouillent les objets laissés : basket, pulls, tee shirt, sac des autres etc... ils trouveront :

Trousseau de clé (inutile), diverses choses....

Papiers de coéquipiers dans les vêtements (inutiles)



Une affiche sur un mur représentant les muscles :



Un MP3 avec une bande son.

Une liste avec les informations des joueurs

Enigme Fréquence Cardiaque – Etape 2

Etape :

- Récupérer le MP3 dans les vêtements dans le vestiaire.
- Avoir Récupéré la tablette

***La lecture du MP3 donne une bande son de
FC.... En 4 étape Bam bam bam bam.....bip...
bam bam
Ce chiffre permet de déverrouiller la tablette.***

Déverrouille la tablette : code PIN : 4826



QR code d'aide étape 2 :

Enigme Fréquence Cardiaque Max – Etape 3

Etape :

- L'élève a trouvé le code de la tablette il peut désormais regarder la vidéo qui s'affiche au déverrouillage.

La vidéo Permet de récupérer la formule : FC max : $220 - \text{Age} = \text{code à 3 chiffre}$ qui ouvre la boîte qui était planquée dans le sac de Baptiste.

Ici il faut reprendre le document mis dans la pochette de l'étape 1 ! Mais comme indiqué, il manquait la FC max.

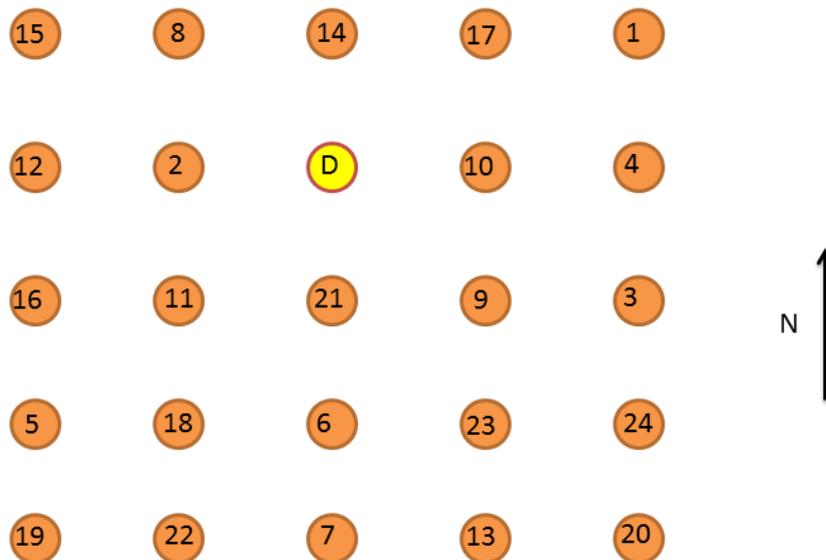
L'âge de Baptiste est quant à lui affiché sur le document sur la porte (liste des athlètes).

Le code est donc le suivant : $220 - 21 = 199$ (Attention ces valeurs peuvent changer en fonction de la date à laquelle vous effectuez le scénario.. pensez à vérifier.)

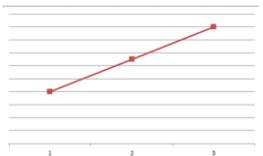
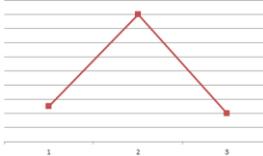
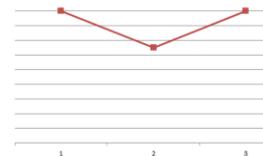
Enigme 4 : CO (Effort physique)

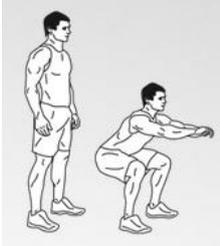
La boîte donne un plan avec des points colorés et une boussole. Ces points représentent des plots disposés dans la salle : tous les plots dans la salle sont orange et les chiffres ne sont pas indiqués.

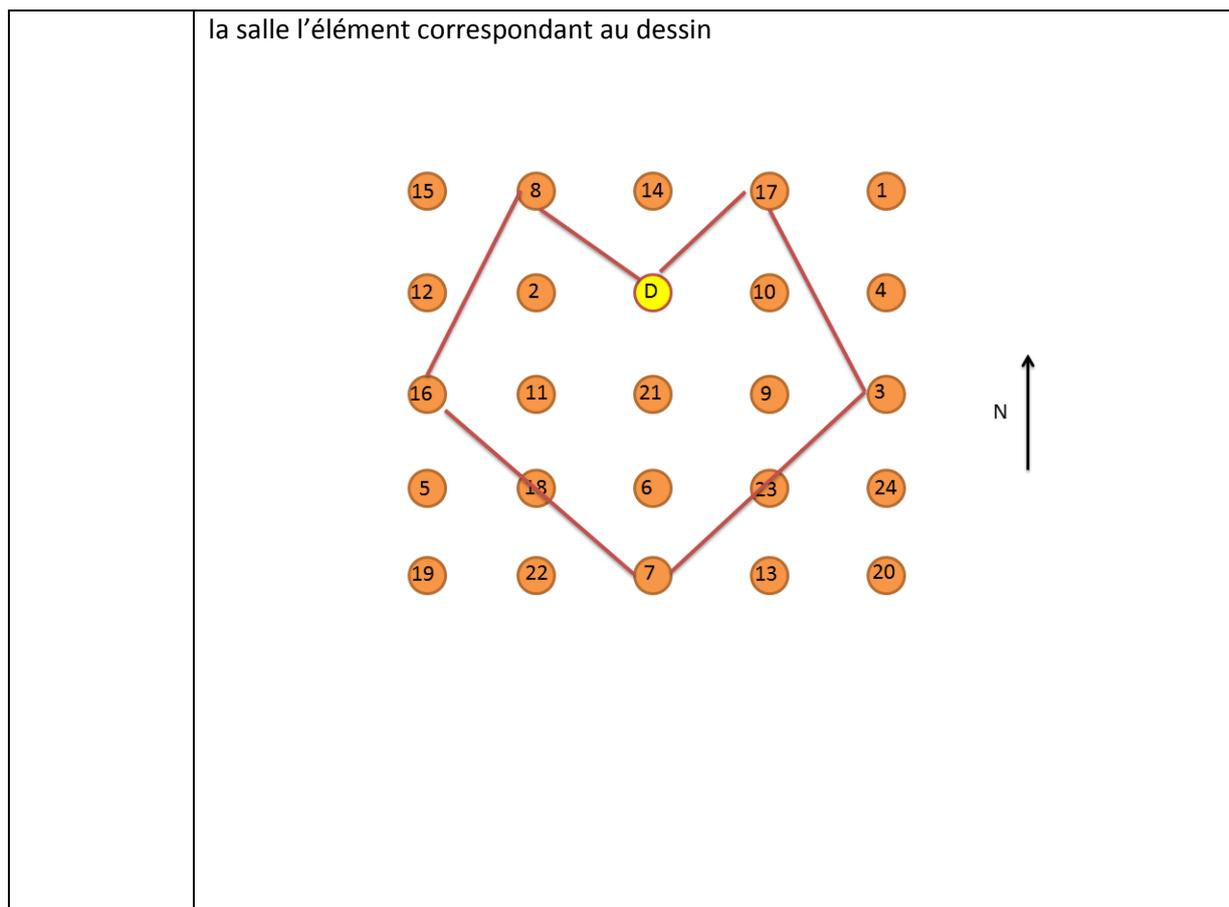
Pour commencer l'épreuve, l'élève doit trouver le plot symbolisé en jaune en dessous de celui-ci figurent les consignes.



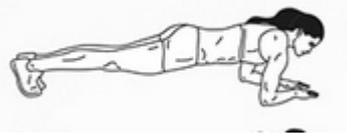
Liste des consignes

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. Pour commencer rend toi au plot 17.
17	<p>Réalise 1 A/R de la salle en trottinant, 20 flexions/extensions puis 2 A/R en sprint. Prends ta FC entre chaque étape.</p> <p><i>Quelle courbe correspond à l'évolution de la fréquence cardiaque ?</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p style="color: yellow; font-weight: bold;">Courbe 1 : A = 3</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="color: blue; font-weight: bold;">Courbe 2 : A = 6</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="color: blue; font-weight: bold;">Courbe 3 : A = 1</p> </div> </div>

	<p>Direction : Dirige-toi de deux plots vers le SUD et un vers l'EST pour trouver la prochaine question</p>
<p>3</p>	<p>Réalise : 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"> 1. Le biceps brachial B= 4 2. Le quadriceps B = 3 3. Le jambier antérieur B= 8 <p>Direction : Rends-toi au plot 7.</p>
<p>7</p>	<p>Quel temps de travail représente cette série (faite à haute intensité):</p>  <p>20 Jumping-Jack 20 montées de genoux 20 abdominaux.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Moins de 1'30 C= 6 2. Entre 1'30 et 3' C=5 3. Plus de 3' C=8 <p>Direction : Fais 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>
<p>16</p>	<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"> 1. Entre 200 et 220 bpm D = 1 2. Entre 160 et 170 bpm D= 8 3. Moins de 150 bpm D= 5 <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>
<p>8 (fin)</p>	<p>Relie sur le plan le trajet le plus court permettant de relier les plots et cherche dans</p>



Autres plots

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"> 1. Vrai A = 3 2. Faux A = 4
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"> 1. La planche 2. Le pas bouger 3. Des abdominaux.
10	Raté....
11	J'ai l'impression que ce jeu va te rendre fou... En tout cas c'est une erreur.
12	<p>Réalise : 20 pompes. Quel muscle travaille principalement ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none">1. Un demi-litre de sueur C= 22. 1 litre de sueur C=93. 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 <ol style="list-style-type: none">1. 1 litre toutes les 20 minutes D= 12. 1 verre toutes les heures. D=33. 4 gorgées toutes les 15 minutes = 7
20	Comment se nomme cet exercice ?  <ol style="list-style-type: none">1. Le pont A= 12. La chandelle A= 43. 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

Enigme 5 : CO et Nutrition

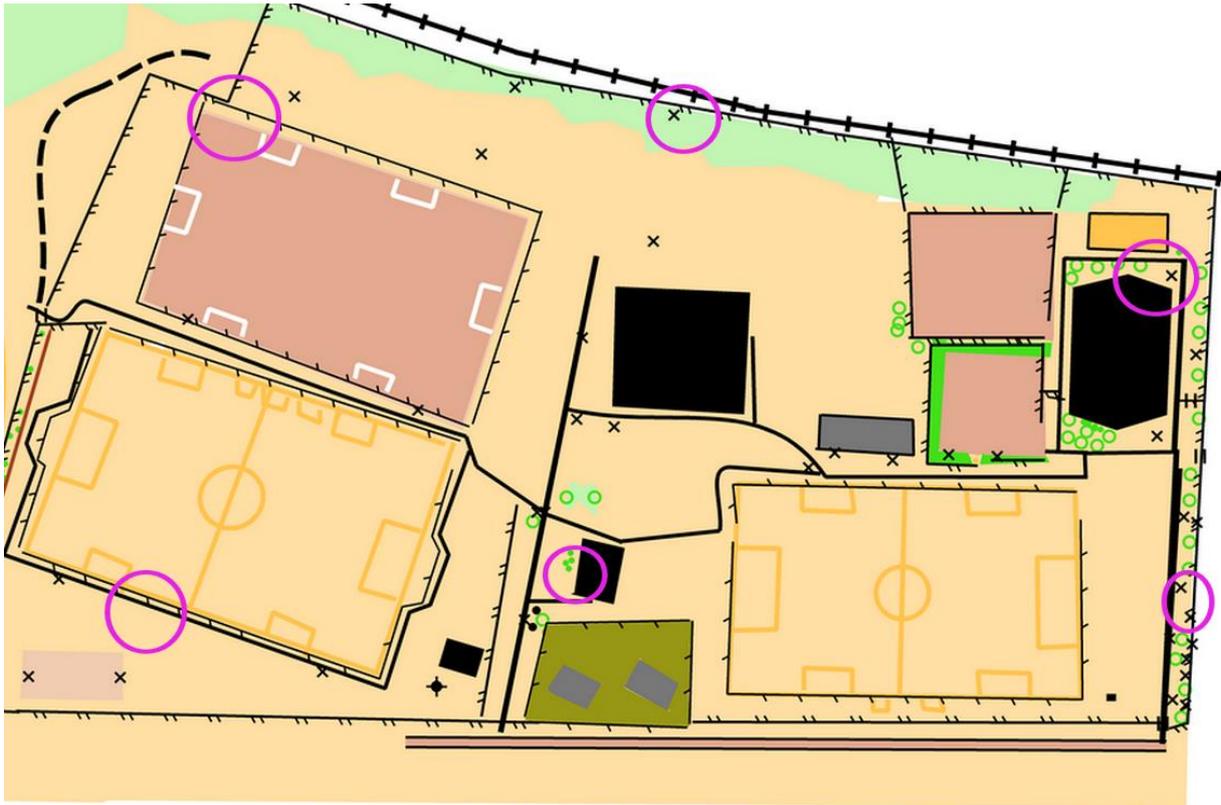
Ouverture de la boîte avec code permet de donner un morceau de plan de l'extérieur avec un point clé. Il faut retrouver les différents éléments pour aller d'un point à l'autre.

A la fin ce plan reconstitué donne les éléments nutritifs essentiels mais il manquera l'eau.

Il doit alors utiliser la gourde trouvée dans le sac de Baptiste puis se rendre au point final pour faire remonter un élément (Petite boîte avec message) = Ici les élèves vont trouver un tuyau PVC avec un bouchon dans le fond mais dans lequel il y a un trou. IL faut boucher le trou et la clé remonte.

Le message dans le tube est le suivant :

**« Un courrier important vous attend au centre
d'entraînement dans la boîte aux lettres. Madame Dal
vous transmettra la clé »**



A chaque repas



5 fois par jour

Quel est
l'élément
manquant



Il est l'heure pour
Baptiste de manger
mais ce dernier
ne peut faire
n'importe quoi.
Retrouve les éléments
qui doivent constituer
son repas.



1 fois par jour

A chaque repas





Fédération Française de Rugby

3-5 rue Jean de Montaigu 91463 MARCOUSSIS

Baptiste Heguy

Pôle Espoirs Rugby

Objet : Nomination de l'équipe de France Espoir.

Monsieur,

Nous voici arrivé à une échéance importante pour l'équipe de France Espoirs, à savoir les nominations des joueurs sélectionnés aux prochains Championnats du monde qui auront lieu au Japon.

La sélection des joueurs fut cette année très difficile, le niveau ayant été très élevé. Néanmoins, l'analyse des derniers championnats nous a permis d'élaborer une liste définitive qui nous rejoindra au stage de préparation dans deux jours.

Nous avons l'honneur de vous annoncer votre sélection au sein de l'équipe.

Vous disposez de deux jours pour vous préparer et vous présenter à l'aéroport de Roissy muni de votre billet.

Sportivement,

Bernard Laporte

Président de la FFR.

Class Classe FIRST CLASS / PREMIÈRE CLASSE				Name Nom HEGUY BAPTISTE	
Flight & Date Vol et date 05.07.2018		Gate Porte A12		Seat Place 26B	
Boarding time Heure d'embarquement ▶ 10am		Where not prohibited by law Seul où la loi l'interdit			
From De PARIS		To Destination TOKYO		To Destination TOKYO	
Name Nom HEGUY BAPTISTE		Airline use À usage interne 0081A AAC27670		Remarks Observations	
Boarding Pass Carte d'accès à bord → musicairport.com					