

## Levez-vous et bougez !



Combien de temps par jour restez-vous assis ? Pensez au temps passé en classe, devant l'ordinateur, à regarder la télévision ou encore à jouer à des jeux vidéo.

Pensez-vous qu'il soit important de faire régulièrement des pauses et de se dégourdir les jambes ? Pourquoi ?

---

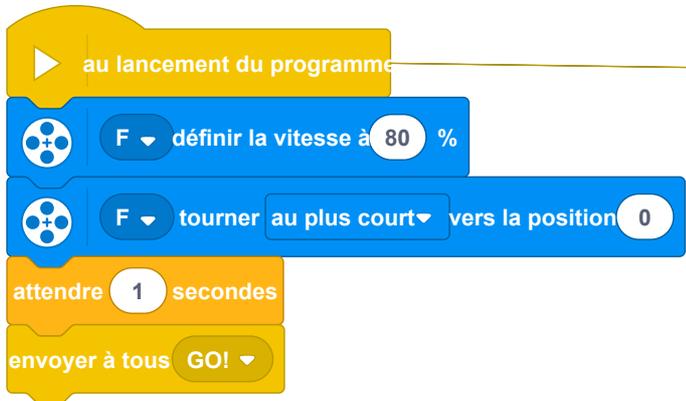
## Construisez un robot « break dancer » !



Il dansera en rythme pour vous rappeler de faire des pauses et de vous dégourdir les jambes.

Si vous avez le temps, imaginez votre propre robot.

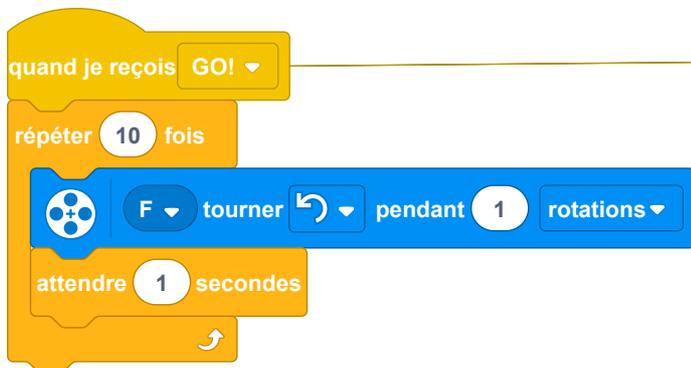
## Synchronisez les jambes !



au lancement du programme

- F définir la vitesse à 80 %
- F tourner au plus court vers la position 0
- attendre 1 secondes
- envoyer à tous GO!

Cette pile permet de mettre le « break dancer » en position.



quand je reçois GO!

- répéter 10 fois
  - F tourner pendant 1 rotations
  - attendre 1 secondes

Ajuste le minutage ici.



quand je reçois GO!

- répéter 10 fois
  - activer pendant 1 secondes
  - activer pendant 1 secondes
  - activer pendant 1 secondes



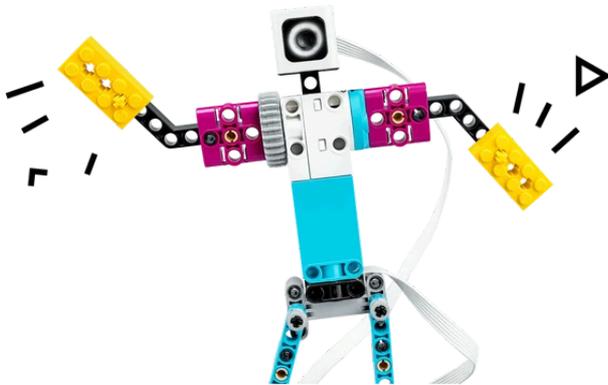
Exécutez ce programme.

Modifiez la minuterie afin que les jambes du robot bougent 10 fois en rythme avec la lumière.

Par exemple, commencez à faire bouger les jambes lorsque le numéro 1 s'allume sur la plateforme.

---

## Synchronisez les bras !



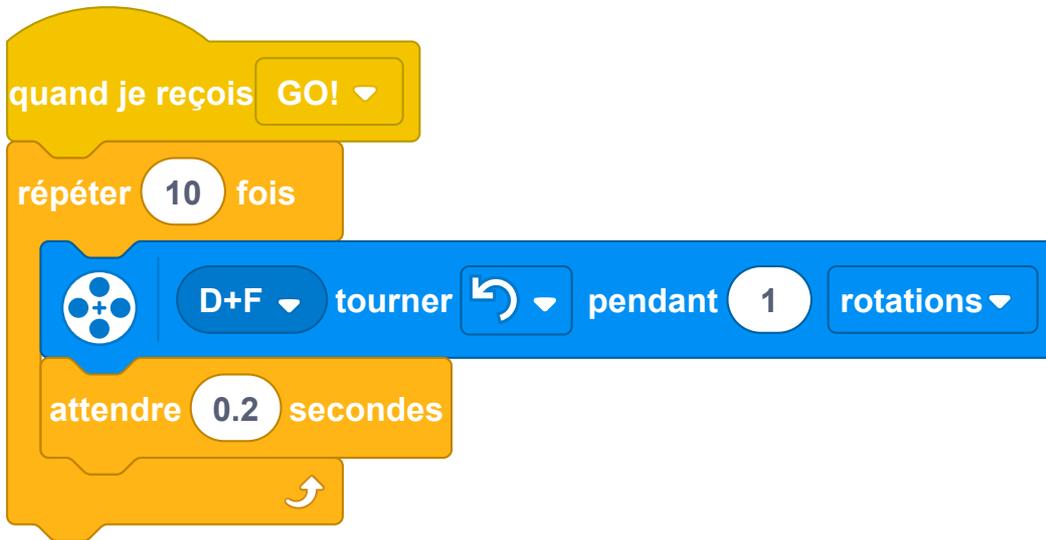
Maintenant, utilisez ce que vous venez de voir pour synchroniser les bras du robot avec la lumière.

N'oubliez pas toutefois de redéfinir les ports pour le moteur des bras.

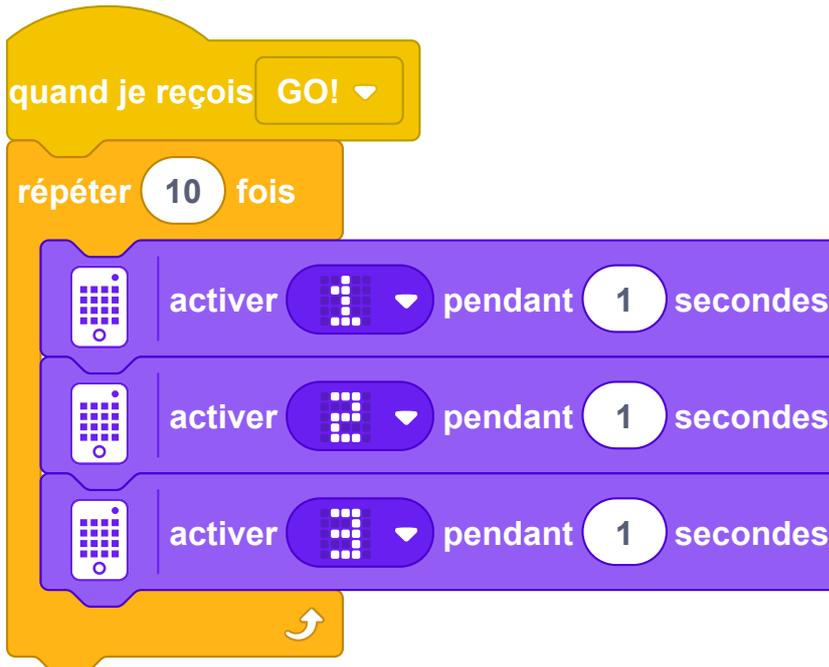
Ça devrait donner ça :



```
au lancement du programme
  D+F définir la vitesse à 80 %
  D+F tourner au plus court vers la position 0
  attendre 1 secondes
  envoyer à tous GO!
```

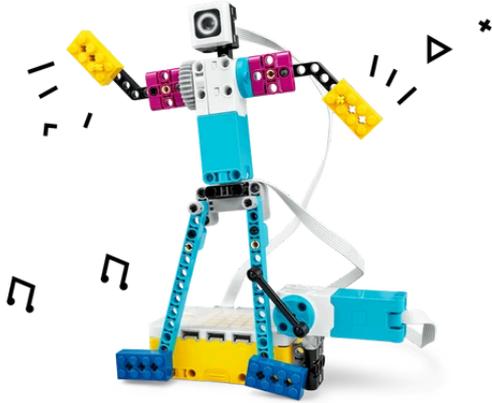


```
quand je reçois GO!
  répéter 10 fois
    D+F tourner pendant 1 rotations
    attendre 0.2 secondes
```



```
quand je reçois GO!
  répéter 10 fois
    activer pendant 1 secondes
    activer pendant 1 secondes
    activer pendant 1 secondes
```

## Ajoutez quelques sons !



Ajoutez au moins 2 sons en rythme avec les mouvements du robot.

Est-ce que tout est synchronisé ?

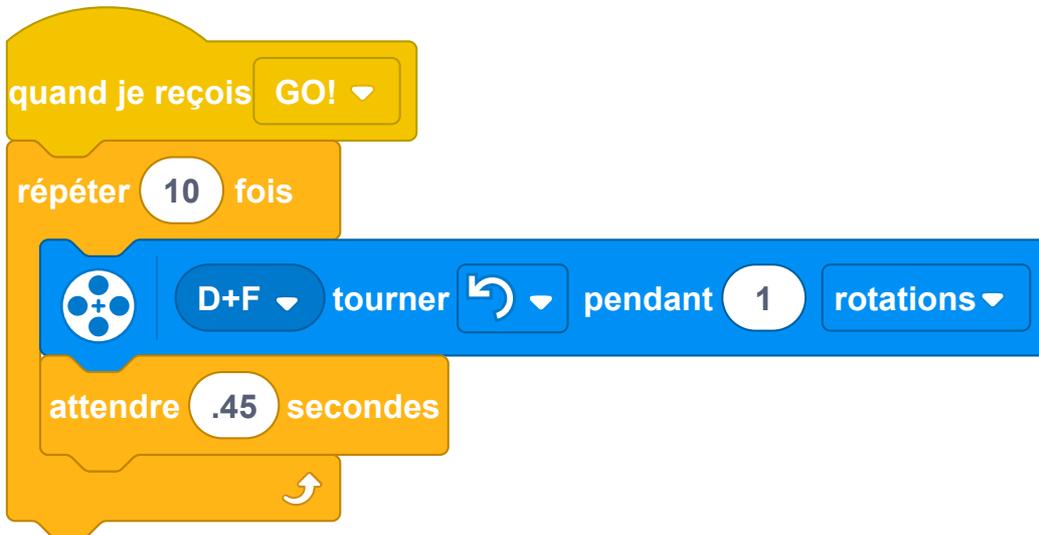
Vous pouvez essayer ça :





au lancement du programme

- D+F définir la vitesse à 80 %
- D+F tourner au plus court vers la position 0
- attendre 1 secondes
- envoyer à tous GO!



quand je reçois GO!

- répéter 10 fois
  - D+F tourner pendant 1 rotations
  - attendre .45 secondes



quand je reçois GO!

- répéter 10 fois
  - activer pendant 1 secondes
  - activer pendant 1 secondes
  - activer pendant 1 secondes



quand je reçois GO!

quand je reçois GO!

répéter 10 fois

play drum (1) Snare Drum ▼ for 0.25 beats

attendre 0.75 secondes

play drum (2) Bass Drum ▼ for 0.25 beats

attendre 0.75 secondes

---

## En piste !



Maintenant que tous les éléments sont synchronisés, programmez le robot pour qu'il vous rappelle de prendre des pauses toutes les 60 secondes.

N'oubliez pas de vous lever et de danser avec lui !

Il existe une multitude de méthodes, mais il est généralement recommandé de faire une pause toutes les 75 à 90 minutes. Cela permet de rester davantage concentré tout au long de la journée.

---

## Comment cela s'est-il passé ?



Pensez à ce que vous avez bien fait et à ce que vous auriez pu mieux faire.

Danse + robot assistant = duo gagnant !