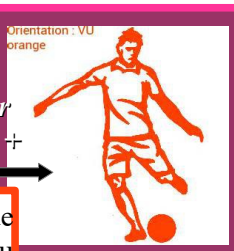
LES DÉFI EPS D'JOUR
3ème Numéro
Lundi 30 Mars 2020

Etant donné que votre pratique sportive est pour l'instant limitée.
Je vous propose de réaliser quelques défis sportif afin de continuer à vous entretenir !

Défi FOOT !!!

La passe contrôle



Appuyer sur l'image (ctrl + clic droit)

Niveau 1 : Se mettre à 3m du mur, faire 10 passes tendues avec l'intérieur du pied fort puis 10 avec le pied faible. A chaque fois que le ballon revient, effectuer un contrôle.

Niveau 2 : Se mettre à 3m du mur, effectuer 3 jongles, puis faire une passe tendue sur le mur avec l'intérieur du pied. Réaliser cela 10 fois du pied fort et 10 fois du pied faible

Niveau 3 : Lancer le ballon 1 ou 2m au dessus de sa tête, puis le contrôler avec le dessus du pied (endroit des lacets). Ensuite réaliser 10 passes tendues du pied fort et 10 du pied faible. (***Lancer le ballon et le contrôler avant chaque passe !***)

Défi ATHLÉTIK !!!

Niveau 1 : *(6 séries)*

-15 sec montée de genoux sur place
-15sec de repos
-5 pompes debout face au mur
-15 sec de repos
-15 sec de gainage coté droit
-15 sec de repos
-15 sec de gainage côté gauche

Niveau 2 : *(5 séries)*

-20 sec montée de genoux sur place
-20 sec de repos
-10 pompes debout face au mur
-20 sec de repos
-20 sec de gainage côté droit
-20 sec de repos
-20 sec de gainage côté gauche

Niveau 3 : *(4 séries)*

-25 sec montée de genoux sur place
-25sec de repos
-15 pompes debout face au mur
-25 sec de repos
-25 sec de gainage coté droit
-25 sec de repos
-25 sec de gainage côté gauche

Culture Sport !!!

1. En Step, comment appele-t-on la marche sur laquelle nous faisons les pas ?
a) La Marche b) Une Line c) Un Step d) Un Walk

2. Quel club de Rugby ne participe pas au Tournoi des 6 Nations ?
a) Le XV de France b) Les All Blacks c) Le XV du Chardon d) Squadra Azzurra

3. En quelles années la France a été championne du monde de Foot ?
a) 1998 et 2016 b) 1996 et 2018 c) 1998 et 2014 d) 1998 et 2018

4. Au Bowling, combien faut il faire tomber de quilles pour avoir un strike ?
a) 12 b) 9 c) 11 d) 10

5. Dans quel célèbre momument de Paris, les danseuses viennent-elles faire un ballet ?
a) L'Opéra Garnier b) L'Opéra Desange c) L'Opéra Dove d) L'Opéra Schwarzkopf

Réponse : 1c – 2b - 3d – 4d – 5a

Le Wallon Challenge

Matériel :
-En extérieur ou en intérieur → 1 rouleau de PQ

But : Tenir 5 sec sur une jambe avec un rouleau de PQ sur la tête, puis faire 5 flexions (sur ces 2 jambes cette fois ci !) sans le faire tomber et ensuite faire 5 jongles avec le rouleau au pied.

Vous pouvez envoyez vos exploits en vidéo sur mon adresse mail EPS : antoine-fournel-EPS@outlook.fr
Je tacherai de faire un TOP 10 des meilleures vidéos envoyées, ce week end. Soyez bons et originaux !
BONNE CHANCE A TOUS ET AMUSEZ VOUS !!!