LES DÉFI EPS D'JOUR
Numéro 5
Mardi 28 Avril 2020

Défi FOOT !!!

Le Coup Franc

Niveau 1 : Effectuer 1 Tir en bas à droite, 1 Tir en haut à gauche, 1 Tir en haut à droite et 1Tir en haut à gauche.

Niveau 2 : Effectuer 3 Tirs en bas à droite, 3 Tirs en haut à gauche, 3 Tirs en haut à droite et 3 Tirs en haut à gauche

Niveau 3 : Effectuer 5 Tirs en bas à droite, 5 Tirs en haut à gauche, 5 Tirs en haut à droite et 5 Tirs en haut à gauche

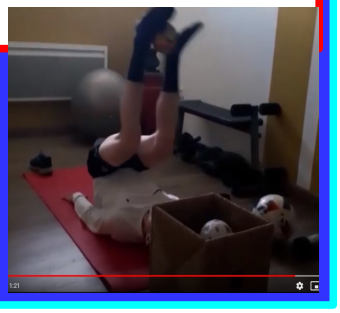
Matérialiser une cible à toucher (cible en bas à D, à G, en haut à D, à G avec des cerceaux, tee-shirt, bouteilles.

Défi ATHLÉTIK !!!

Niveau 1 :
-20sec de chaise (genoux à 90°)
-10 pompes verticales main contre le mur
-Le « range affaire » avec 5 objets
-Réaliser 5 séries

Niveau 2 :
-40sec de chaise (genoux à 90°)
-15 pompes verticales main contre le mur
-Le « range affaire » avec 8 objets
-Réaliser 4 séries

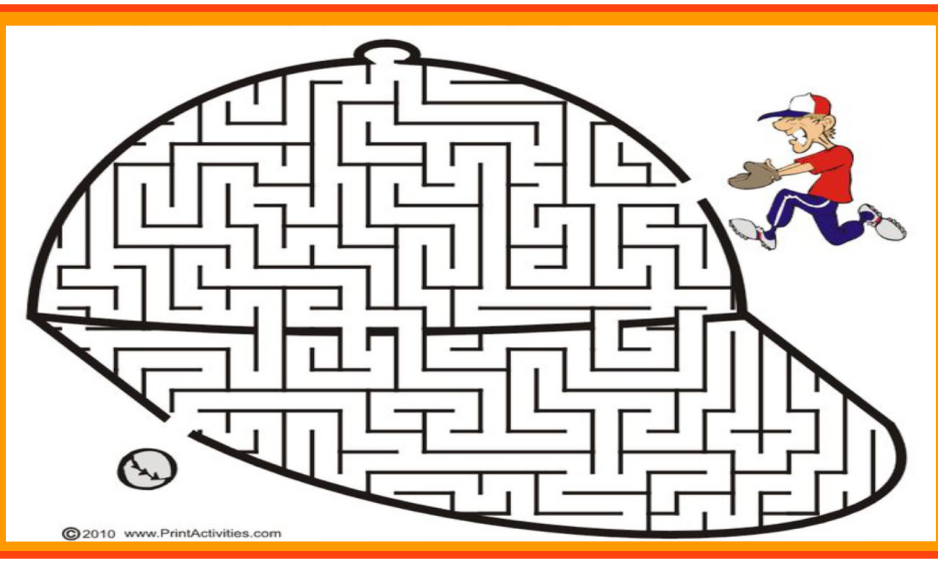
Niveau 3 :
-60sec de chaise (genoux à 90°)
-20 pompes verticales main contre le mur
-Le « range affaire » avec 10 objets
-Réaliser 3 séries



Pour le « range affaire » : être allongé sur le dos, mettre une boîte derrière la tête, saisir avec les pieds les objet et les déposer dans la boite derrière sa tête avec ses pieds.

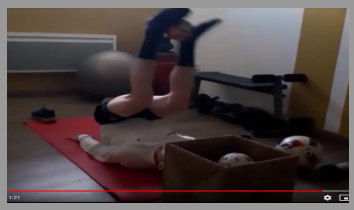
Culture Sport !!!

Aider ce joueur de Base Ball à récupérer sa balle !!



Le Wallon Challenge

Après vous être entraînés dans le Défi Atlétik, venez établir un record de temps sur le « range affaire » en vous filmant !



Matériel :
-Un objet permettant de se filmer et un chonomètre ou une montre ou un portable
-Une boîte, un carton
-10 objets

But : En étant allongé sur le dos, mettre les 10 objets qui sont à ses pieds, le plus vite possible dans la boîte derrière sa tête

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 TOUTES ET A TOUS ET AMUSEZ VOUS !!!