# LES DÉFI EPS D'JOUR
## 1er Numéro
## Jeudi 19 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 !!!

**Niveau 1** :
Réalise 5 jongles avec le pied fort, 3 jongles avec le pied faible et 2 jongles avec la tête !

**Niveau 2** :
Réalise 10 jongles avec le pied fort, 6 jongles avec le pied faible et 4 jongles avec la tête !

**Niveau 3** :
Réalise 10 jongles avec le pied fort, 6 jongles avec le pied faible et 4 jongles avec la tête !

## Défi ATHLÉTIK !!!

**Niveau 1** : *(4séries)*

-5 pompes sur les genoux

-20 sec de Superman

-10 flexions/extensions

**Niveau 2** : *(4séries)*

-5 pompes sur les genoux + 5 pompes classiques

-40 sec de Superman

-20 flexions/extensions

**Niveau 3** : *(4séries)*

-10 pompes classiques

-60 sec de Superman

-30 flexions/extensions

## Culture Sport !!!

***1. En football, que donne-t-on en guise d'avertissement ?***
a) Un carton Rouge b) Une exclusion de 10' c) Un carton Jaune d) Un pénalty

***2. Dans quel pays le tournoi de Roland-Garros se joue-t-il ?***
a) En Belgique b) En Angleterre c) En Suisse d) En France

***3. Dans quel sport pratique-t-on le saut à la perche ?***
a) En Athlétisme b) En Judo c) En Gymnastique d) En Natation Synchronisée

***4. Combien de joueurs compte une équipe de volley-ball sur le terrain ?***
a) 4 b) 6 c) 8 d) 10

***5. Quel agrès de Gymnastique n'existe pas ?***
a) Le saut de Cheval b) La poutre c) Les barres horizontales d) Les anneaux

Réponse : 1c – 2d - 3a - 4b - 5c

## Le Wallon Challenge

**Matériel** :
-En extérieur → 1 ballon de foot + 1 réceptacle (poubelle, bac, cartons...) / Distance entre ballon et cible = 5m-6m
-En intérieur → 1 ballon ou 3paires de chaussette en boule + 1 réceptacle / Distance entre ballon et cible = 3m

**But** : *Réussir 3 louches ou tirs au pied d'affilée qui permettent au ballon ou à la boule de chaussette d'atteindre la cible sans toucher le sol et/ou le mur*

***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 !!!***