LES DÉFI EPS D'JOUR
2ème Numéro
Lundi 23 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 Bowling

Niveau 1 : Aligner à 3m de vous, 3 bouteilles en plastique et les espacer de 30 cm. Avec le pied fort, 4 tentatives pour faire tomber les 3 bouteilles ou 2 bouteilles avec le pied faible.

Niveau 2 : Aligner à 5m de vous 3 bouteilles en plastique et les espacer de 30 cm. Avec le pied fort, 4 tentatives pour faire tomber les 3 bouteilles ou 2 bouteilles avec le pied faible.

Niveau 3 : Aligner à 7m de vous 3 bouteilles en plastique et les espacer de 30 cm. Avec le pied fort, 4 tentatives pour faire tomber les 3 bouteilles ou 2 bouteilles avec le pied faible.

Défi ATHLÉTIK !!!

Niveau 1 : *(3 à 5 séries)*

-15 sec de chaise contre le mur

-5 Burpees

-15 sec de gainage ventral

Niveau 2 : *(3 à 5 séries)*

-30 sec de chaise contre le mur

-10 Burpees

-30 sec de gainage ventral

Niveau 3 : *(3 à 5 séries)*

-45 sec de chaise contre le mur

-15 Burpees

-45 sec de gainage ventral

Culture Sport !!!

1. En Rugby, comment appele-t-on la zone où les joueurs marquent ?
a) Zone de but b) Zone dans le but c) Zone d'enbutte d) Zone d'en-but

2. Dans quel pays doivent se dérouler les JO d'été 2024 ?
a) A Paris b) A Londres c) A Tokyo d) A Madrid

3. Quel est le meilleur coup en judo ?
a) Koka b) Ippon c) Waza-ari d) Yuko

4. Comment appele-t-on un service gagant au Tennis ?
a) Let b) Ace c) Lob d) Net

5. Quel type d'engin n'est pas utilisé en Gymnastique Rythmique et Sportive ?
a) Les foulards b) Les massues c) Le cerceau d) Le ruban

Réponse : 1d – 2a - 3b - 4b – 5a

Le Wallon Challenge

Matériel :
-En extérieur → 1 ballon de foot + 10 bouteilles plastiques remplies / Distance entre ballon et cible = 5m-6m
-En intérieur → 1 rouleau de PQ ou 3 paires de chaussette en boule + 10 bouteilles vides / Distance entre vous et cible = 3m

But : *Réussir à faire tombre les 10 bouteilles, en 3 essais max (2 tirs du pied fort et 1 du pied faible)*

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 !!!