Collège Henri Wallon Bezons

LES DÉFI EPS D'JOUR
1er Numéro Spécial
Lundi 20 Avril 2020

Pourquoi le 20 avril est une date spéciale ? Saurez-vous trouver la réponse

Défi FOOT !!!

La reprise de volée

Niveau 1 : Effectuer une reprise de volée (ou ½ volée) et toucher une cible à 3m

Niveau 2 : Effectuer une reprise de volée (ou ½ volée) et toucher une cible à 5m

Niveau 3 : Effectuer une reprise de volée (ou ½ volée) et toucher une cible à 7m

Faites cette action plutôt dehors. En lançant le ballon contre un mur avec les mains ou en demandant à quelqu'un de vous l'envoyer !

Défi ATHLÉTIK !!!

Niveau 1 :

-Choisir 4 exercices sur 8
-30sec effort / 30sec repos
-Réaliser 5 séries

Niveau 2 :

-Choisir 6 exercices sur 8
-30sec effort / 30sec repos
-Réaliser 4 séries

Niveau 3 :

-Faire les 8 exercices
-30sec effort / 30sec repos
-Réaliser 3 séries

Culture Sport !!!

Saurez-vous retrouver les différents sports dans la grilles !!

E	T	G	N	I	F	R	U	S	D	H	C	O
T	T	E	N	O	R	I	V	A	E	Y	E	D
A	H	A	N	D	B	A	L	L	C	B	U	U
R	N	E	M	N	I	K	S	L	A	G	Q	J
A	O	G	O	Y	I	S	I	A	T	U	I	E
K	I	A	L	E	E	S	I	B	H	R	T	M
T	T	N	A	M	M	K	L	T	L	E	S	S
E	A	I	L	E	E	A	C	O	O	X	A	I
T	T	T	S	F	L	O	G	O	N	O	N	P
T	A	A	H	C	T	A	C	F	H	B	M	P
U	N	P	N	O	L	H	T	A	I	B	Y	I
L	N	O	I	T	A	T	I	U	Q	E	G	H

GYMNASTIQUE
EQUITATION
DECATHLON
CYCLISME
FOOTBALL
HANDBALL
NATATION
BIATHLON
PATINAGE
HIPPISME
SURFING
TENNIS
AVIRON
SLALOM
HOCKEY
KARATE
RUGBY
CATCH
LUTTE
BOXE
GOLF
JUDO
SKI

Le Wallon Challenge

Après plusieurs Challenges mettant en jeu la précision et les compétences physiques, pour ce numéro spécial, place à l'imagination et à la création artistique !

Matériel :
-Un objet permettant de se filmer

But : Faire une vidéo ou un tik tok, en mettant en scène l'activité sportive que vous aimez ou que vous préférez faire au collège

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 !!!