

Les défis !!!

En quoi ça consiste:

L'équipe EPS vous propose durant cette période de confinement de vous lancer des défis. Vous retrouverez ci-dessous une liste de défis que vous pourrez réaliser à votre domicile.

Pour les réaliser on ne prend pas de risques inutiles !!

Afin de vérifier vos défis, votre réalisation doit être filmée et envoyée sur l'adresse mail suivante : team-eps@hotmail.com

Bien évidemment le droit à l'image en vigueur à l'établissement sera mis en place. Nous (les enseignants d'EPS) pourrons juger votre performance par défi et ainsi récompenser le meilleur de vous tous sur chaque épreuve (équipement sportif).

Attention on respecte les mesures du gouvernement on reste bien chez soi.

<u>DEFIS</u>	<u>DESCRIPTIONS</u>	<u>DEMONSTRATIONS</u>
1	En vélo, rester le plus longtemps immobile sur place. https://www.youtube.com/watch?v=iFNLssDTixs	
2	Avec une balle de tennis, faire le plus de jongles avec les pieds seulement. https://www.youtube.com/watch?v=9kAlp83_kUo	
3	Maintenir la position chaise le plus longtemps possible ! Jambe bien à 90° dos et mains contre le mur. https://www.youtube.com/watch?v=nllLsF3_oW4	
4	Faire le plus de jongles avec les mains, avec trois rouleaux de papier WC. On peut s'entraîner au départ avec des balles ! https://www.youtube.com/watch?v=gNDiW4O3oUE	

Les défis !!!

5	Avec un shoot au pied, ballon au sol, mettre le ballon dans une poubelle, distance 15m à 20m ! https://www.youtube.com/watch?v=SauUQi3b3yM https://www.youtube.com/watch?v=BURnfFozfO4	
6	Réaliser une chorégraphie de danse ou gymnique sur une musique ! https://www.youtube.com/watch?v=5k8O3AWcSZE https://www.youtube.com/watch?v=KQCdctfLDQ	
7	Le défi le plus original ! libre cours à votre imagination !!!	?

Lorsque vous nous enverrez vos vidéos merci de mettre en ordre de message votre Nom Prénom et classe !

Bonne chance à tout le monde !

Team EPS