

LES DEFIS EPS

Depuis quelques jours nous devons “rester chez nous” dans l’idée de lutter le plus efficacement possible contre le coronavirus ou Covid-19. Ce confinement ne doit pas t’empêcher de « bouger chez toi ».

Tu le sais déjà l’activité physique te permettra de rester en meilleure santé et d’évacuer la pression. Pour t’aider un peu à trouver la motivation, nous lançons les « défis interclasses ». L’occasion de t’entraîner pendant le confinement, de montrer tes progrès et de tenter de remporter avec ta classe la journée des défis que nous organiserons lors de notre retour au lycée. Ce sera surtout l’occasion de passer un bon moment ensemble après ces difficiles semaines.

Le principe est simple: au cours des défis, chaque élève devra faire le plus de répétitions possibles. Nous additionnerons tous les résultats des élèves d’une classe et nous diviserons par le nombre d’élèves. La classe qui aura la moyenne la plus haute aura gagnée.

En attendant nos retrouvailles, tu peux défier tes camarades et remplir le tableau des défis. Tu peux également motiver les personnes qui t’accompagnent pendant le confinement!

QUELQUES RECOMMANDATIONS AVANT DEPART!

Les défis c'est:

- à l'endroit où tu es confiné
- uniquement avec les personnes qui sont avec toi.

Défis avec objets: chacun les siens pour éviter les contacts

Exemple: chacun ses feuilles de papier pour le jonglage.



**Lavez-vous très régulièrement
les mains**



**Toussez ou éternuez
dans votre coude**



**Utilisez un mouchoir
à usage unique et jetez-le**

Echauffe toi et vas-y tranquille! Il faut aussi garder des forces!

Enfin, amuse toi! Ne te prends pas la tête si tu n'y arrives pas, arrête et recommence un peu plus tard. Le but est de se détendre, pas de se mettre la pression!

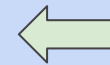
COMPTAGE DES POINTS

Plus tu améliores ton niveau, plus tes répétitions rapportent de points à ta classe

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
1 point par répétition <i>Au bout de 10 points tu dois passer au niveau 2</i>	3 points par répétition <i>Au bout de 30 points tu dois passer au niveau 3</i>	5 points par répétition



[Tu as relevé un défi ? Complète le tableau des défis ICI](#)



Défi 1: les pompes

Pré-niveau	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	1 Répétition =
<p>Entraîne toi main sur le mur, puis sur une chaise, puis sur une marche....</p>	<p>Pompes sur les genoux mains levées</p> <p><u>VIDEO</u> <u>ICI</u></p>	<p>Pompes classiques mains levées</p> <p><u>VIDEO</u> <u>ICI</u></p>	<p>Pompes surélevées nez qui touche</p> <p><u>VIDEO</u> <u>ICI</u></p>	<p>A chaque fois que les bras sont tendus</p>



1) Echauffe toi 5' : pompes sous forme de gainage, pompes contre le mur...[vidéo d'un exemple d'échauffement](#)

2) Tête, épaules, bassin et genoux sont toujours alignés!



3) Les pectoraux reviennent au sol avant le bassin



Défi 2 : le jonglage de 2 à 4 balles

Pré-niveau	NIVEAU 1	NiVEAU 2	NIVEAU 3	1 Répétition =
Une balle dans chaque main, lance les balles en même temps et rattrape les avec les mêmes mains	2 balles: Lancer et rattraper avec les mains opposées	3 balles: Jonglage classique	4 balles: 2 balles dans chaque mains sans changer de main	<u>niveau 1 et 3</u> à chaque rattrapé des 2 balles en même temps. <u>niveau 2</u> à chaque fois qu'une balle est lancée
<u>Vidéo</u> <u>Pré-niveau</u> <u>ICI</u>	<u>VIDEO</u> <u>ICI</u>	<u>VIDEO</u> <u>ICI</u>	<u>VIDEO</u> <u>ICI</u>	



Pousse les objets autour de toi pour ne pas te cogner ou les faire les tomber.

Attention à la casse si tu utilises autre chose que du papier pour t'entraîner

NOTE AUX PROFESSEURS D'EPS

Vous pouvez réaliser un tableau de suivi des défis de ce type en utilisant par exemple excel et votre ENT

NOM	Prénom	Classe ou Fonction	DEFI POMPES		DEFI JONGLAGE		TOTAL de points	Classement
			Niveau	Nombre de répétitions	Niveau	Nombre de répétitions		
...	...	Menu déroulant	Menu déroulant	A saisir ou menu déroulant	Menu déroulant	A saisir ou Menu déroulant
		3ème F	N1		N1			
		2sd A	N2		N2			
				
POLLENNE	Karine	2CAP	N3	11	N2	5	70	1
BEZAULT	Pierre	Professeur	N1	8	N3	10	58	2
ACKER	Philippe	3PM	N2	7	N1	9	30	3