

C'est parti pour la Semaine N°3 de confinement !!!!

L'Équipe EPS a décidé de vous lancer UNE SEMAINE DE DEFIS SPORTIFS !!!
Alors, sortez vos joggings, c'est parti !!

1) Comment participer ?

→ Chaque jour son défi ! Tous les niveaux de classe peuvent participer tous les jours ! **Selon mon niveau de classe** je regarde le défi proposé !

Exemple : Pour les 6èmes : 10 répétitions minimum et 20 maximum par élève ; Pour les 5èmes : 15 répétitions minimum et 25 maximum par élève etc ...

Je me filme en train de réaliser le défi et je l'envoie à l'adresse email suivante : eps.msp.78@gmail.com avant le lendemain 11h.

ATTENTION : Procédure d'envoi des vidéos

Indiquer dans l'objet du mail : Classe-Nom-Prénom-NATURE DU DEFI + Nombre de répétitions

Exemple : Prof EPS – Marie Tessier- DEFI SQUATS -1434 répétitions

2) Comptabilisation des points par Défi :

- **Challenge par Classe (sur le niveau)** : La classe qui obtiendra le plus de points !!
1 répétition = 1 point, nous comptabiliserons le nombre de répétitions de tous les élèves par classe.
- **Challenge par Niveau** : Le niveau de classe qui obtiendra le plus de points !!
1 répétition = 1 point, nous comptabiliserons le nombre de répétitions de tous les élèves du niveau de classe.
- **Challenge du collège** : La classe qui obtiendra le plus de points !!
1 répétition = 1 point, nous comptabiliserons le nombre de répétitions de tous les élèves de la classe sur tout l'établissement.

Lire la page suivante

| | Nature du Défi | 6ème | 5ème | 4ème | 3ème | Vidéo à envoyer |
|---|---------------------------------------|--|--|--|--|--------------------|
| LUNDI | Défi POMPES (ou pompes genoux) | <u>Minimum</u> répétitions : 5 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | <u>Minimum</u> répétitions : 5 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | <u>Minimum</u> répétitions : 10 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | <u>Minimum</u> répétitions : 10 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | AVANT MARDI 11H |
| MARDI | Défi SQUATS | <u>Minimum</u> répétitions : 5 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | <u>Minimum</u> répétitions : 5 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | <u>Minimum</u> répétitions : 10 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | <u>Minimum</u> répétitions : 10 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | AVANT MERCREDI 11H |
| MERCREDI : Défi des FAMILLES ! à faire en famille !! (* règlement ci-contre) Défi GAINAGE <u>minimum</u> : 10 secondes – <u>Pas de temps maximum</u> | | | | | | AVANT JEUDI 11H |
| JEUDI | Défis BURPEES | <u>Minimum</u> répétitions : 5 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | <u>Minimum</u> répétitions : 5 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | <u>Minimum</u> répétitions : 10 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | <u>Minimum</u> répétitions : 10 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | AVANT VENDREDI 11H |
| VENDREDI | Défis ABDOS | <u>Minimum</u> répétitions : 10 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | <u>Minimum</u> répétitions : 10 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | <u>Minimum</u> répétitions : 10 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | <u>Minimum</u> répétitions : 10 <u>Maximum</u> répétitions : 30 | AVANT SAMEDI 11H |

*Règlement du « Défi des Familles ! » : Défi GAINAGE

- Qui peut participer ? Toutes les personnes vivant dans le foyer.
- Comment faire ? Il suffit de se filmer à 1, 2, 3, 4, etc... avec l'élève.
- Comptabilisation des points : 1 seconde par personne = 1 point ! Ce défi sera également comptabilisé dans les challenges par classe, par niveau et de l'établissement.
- **ATTENTION** : Procédure d'envoi des vidéos :

Indiquer dans l'objet du mail : DEFI DES FAMILLES-NATURE DU DEFI + Nom-Prénom-Classe + Nombre de secondes totales

Exemple : DEFI DES FAMILLES-Défi GAINAGE -Marie Tessier Prof EPS + 342543 secondes.

3) Publication des résultats

Publication des résultats par défi dans la journée du lendemain.

4) REALISATION DES EXERCICES

Avant tout, bien s'échauffer !! Normalement, vous savez tous faire un bon échauffement ! Mais voici un lien pour vous aider ... <https://view.genial.ly/5e6e98154b44a00fb79590cb/horizontal-infographic-review-eps-comprendre-lechauffement-en-eps>

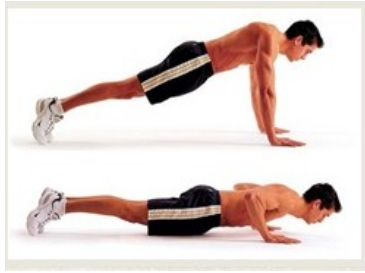
--> N'oubliez pas : les articulations, augmentation du rythme cardiaque (petites courses sur place si pas de jardin, montées de genoux, etc ..)

→ Comment faire une pompe ou pompe avec genoux ?

Lire la page suivante

Pompe Genoux : <https://www.youtube.com/watch?v=qHQbyDAruKg>

Pompe classique :



→ Comment faire des squats ?

<https://www.youtube.com/watch?v=HFzk7HC3QM4>

→ Comment faire du gainage ?

https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtneU

→ Comment faire des « burpees » ?

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

ATTENTION : Si les exercices ne sont pas correctement réalisés, ils pourraient ne pas être comptabilisés !!!

A vous de jouer !!!!!!! Bonne chance !!!
On compte sur vous !

L'équipe EPS