



"EPS COVID MALRAUX CHALLENGE"

CLASSE DE 4ÈME/3ÈME

SEMAINE DU 6 avril au 10 avril 2020

BASKET	<p>Réception à l'aveugle Ici on travaille sur le sensitif du joueur en supprimant la visibilité. Le joueur doit attraper le ballon les yeux fermés. Dans cet exercice, son partenaire lui envoie le ballon sur différent parti des mains et en donnant différents mouvements au ballon. Le joueur devra le recevoir, sans le faire tomber. Il doit être le plus réactif possible et donc le plus concentré.</p> 
DEMI-FOND	<p>Vous ne pouvez pas courir du fait du confinement, les BURPEES peuvent remplacer la course</p>  <p>Retrouvez ici une vidéo pour savoir comment faire des burpees et avec 3 niveaux de difficultés : https://www.youtube.com/watch?v=4YPWd8z090A</p>

MUSCULATION

TON PRÉNOM TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS

A SUPERTRAINERS PLANCHE 1 MIN	J ABDOS RAMEUR 30 RÉP	S BURPEES 20 RÉP
B JUMPING JACKS 3 MIN	K SUPERTRAINERS PLANCHE LAT 1 MIN	T CHAISE 1 MIN
C SUPERTRAINERS DONKEY KICKS 2 MIN	L FENTES 25 RÉP/J	U SUPERTRAINERS PLANCHE DOS COUDES 30 SEC
D CISEAUX 1 MIN	M SQUAT BULGARE 20 RÉP/J	V SUPERTRAINERS LEVÉS DE FESSES 30 RÉP
E SUPERTRAINERS POMPES 15 RÉP	N MONTÉES GENOUX 3 MIN	W SUPERTRAINERS EXTENTIONS LOMBAIRES 20 RÉP
F ABDOS EN Y 1 MIN	O SUPERTRAINERS MOUNTAIN CLIMBERS 1 MIN	X TOUCHÉS DE CHEVILLES 20 RÉP/CÔTÉ
G DIPS 20 RÉP	P SUPERTRAINERS PLANCHE DORSALE 30 SEC	Y TALONS FESSES 3 MIN
H SUPERTRAINERS PLANCHE LAT 1 MIN	Q SQUAT LATÉRAL 20 RÉP/J	Z SQUATS SAUTÉS 25 RÉP
I SQUATS 30 RÉP	R CORDE À SAUTER 3 MIN	

BADMINTON

Placez des zones à toucher !

Comme par exemple une bouteille en plastique qui se situerait à environ 3, 5 ou 7 mètres de là où vous allez servir. Vous allez alors travailler votre service en prenant soin de bien réaliser le geste, afin de toucher la bouteille.

Cet exercice vous fera gagner en précision.

Si vous n'avez pas de volant ou de raquette, vous pouvez le faire avec une balle, un bouchon en liège... et en frappant à main nue ou raquette de ping pong.



ACROSPORT



Voir le lien sur le site du collège.