
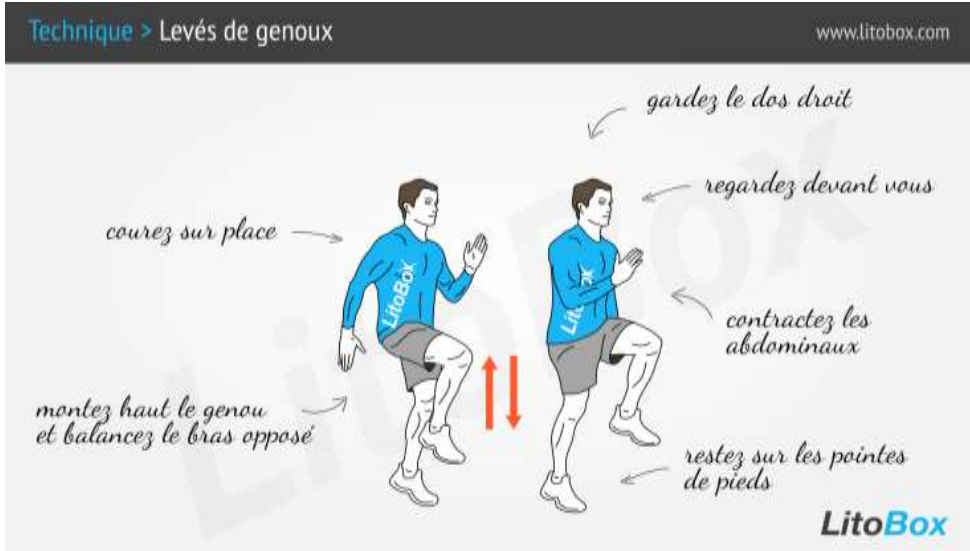


"EPS COVID MALRAUX CHALLENGE"

CLASSE DE 6ÈME/5ÈME

SEMAINE du 6 avril au 10 avril 2020

<p>RUGBY</p>	<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 différents côtés 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> 
<p>Course d'orientation</p>	<p>Vous ne pouvez pas courir du fait du confinement, les montées de genoux sur place peuvent remplacer la course</p> 

TA DATE D'ANNIVERSAIRE TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS

13/05/1993

1min de gainage → 1min de chaise → 1min de gainage → 20 pompes → 20 pompes → 1min de gainage lat. → 2x 15 burpees → 20 pompes

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.