

# Mes Défis EPS

Jeu du mot :

Tu choisis un mot, par exemple le nom de ton animal préféré ... CHAT

Alors tu vas voir dans le tableau dessous la lettre C et tu fais l'exercice, puis la lettre H puis A puis T.

Tu peux jouer avec d'autres jeunes, avec les noms de ce que vous voulez.

**SUPERTRAINERS**

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

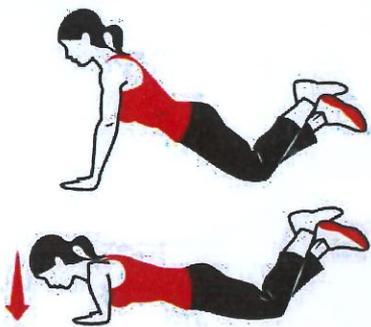
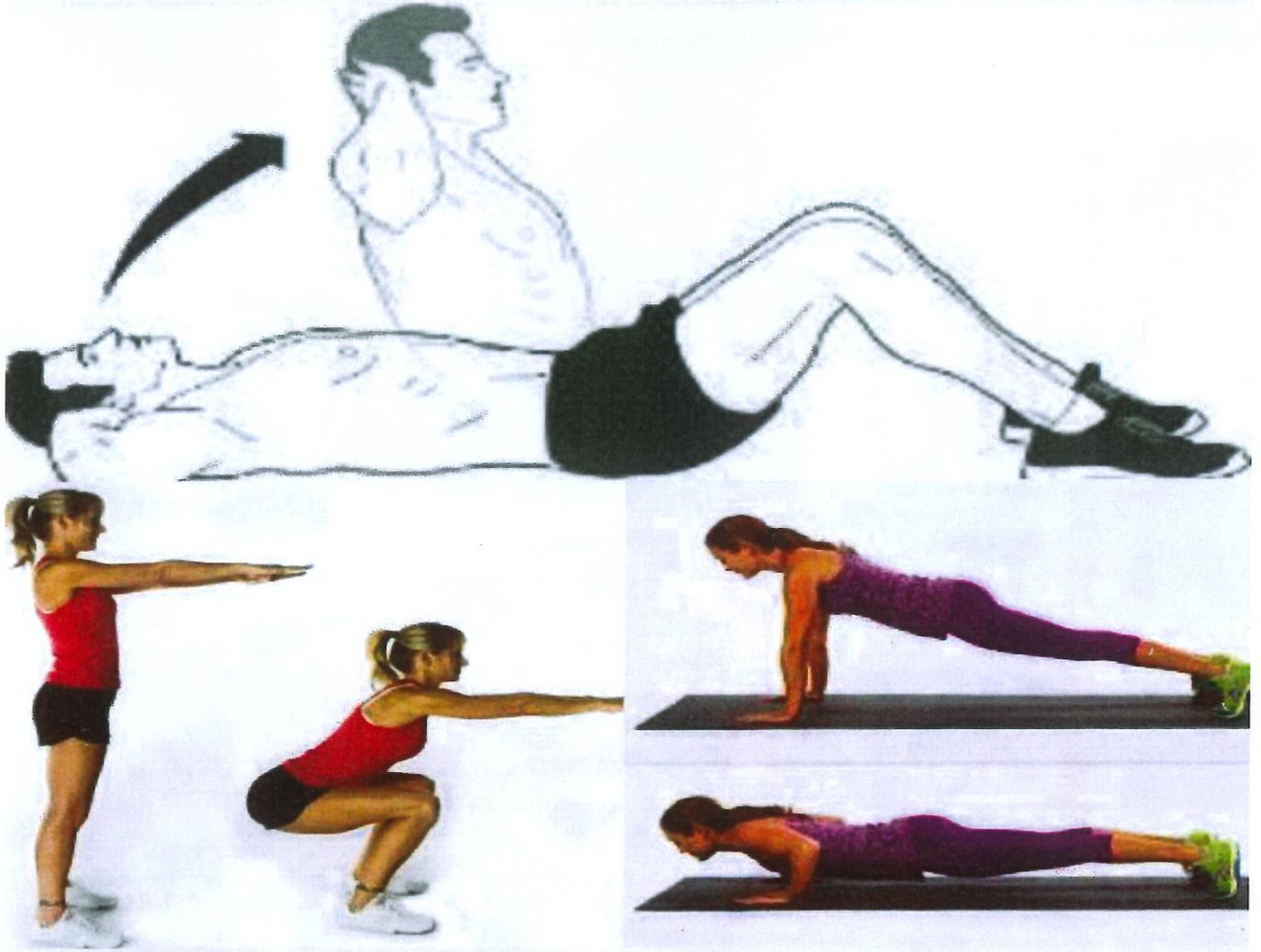
**Ton mot de soutien**

Nom :

Prénom :

Classe :

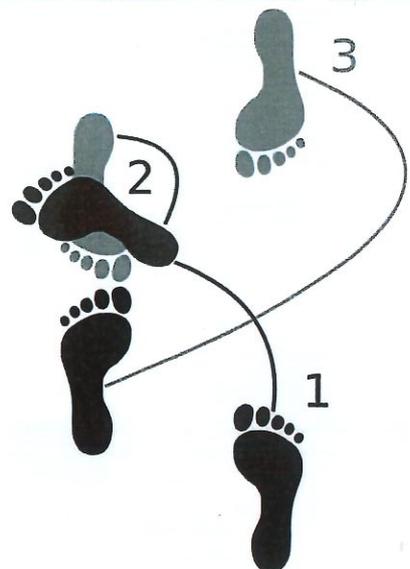
### Abdos - Squats - Pompes Normales (Niv3)



Pompes Genoux (Niv2)



Pompes Banc (Niv1)



Tai Sabaki (Judo)

Nom :

Prénom :

Classe :

Le jeu de l'oie . Il faut 1 pion ou un caillou chacun et un dé ou un verre dans lequel on a mis des petits papiers pliés en 4 sur lesquels on a écrit : 1 ou 2 ou 3 ou 4 ou 5 ou 6 pour les tirer au sort. Et on avance sur le jeu de l'oie en faisant les exercices que le jeu te donne .

