

Défis du jour ÉPS

JUIN 2020



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
	1 Réussir 5 sauts sans arrêt à la corde à sauter	2 Réussir 10 dribbles avec un ballon à une seule main	3 Réussir 3 frappes sans interruption avec son pied (ballon / Hacky)	4 Réussir à courir pendant 2 minutes sans arrêter	5 Choisir un défi (dribble ou saut et le faire en courant)	6 	
7 	8 Réussir 7 sauts sans arrêt à la corde à sauter	9 Réussir 10 dribbles avec un ballon avec l'autre main	10 Réussir 4 frappes sans interruption avec son pieds (ballon / Hacky)	11 Réussir à courir pendant 3 minutes sans arrêter	12 Faire 5 passes sans rebond avec un ballon (l'enfant doit attraper)	13 	
14 	15 Réussir 9 sauts sans arrêt à la corde à sauter	16 Réussir 12 dribbles avec un ballon en alternance	17 Réussir 5 frappes sans interruption avec son pieds (ballon / Hacky)	18 Réussir à courir pendant 4 minutes sans arrêter	19 Faire 5 passes avec le pied	20 	
21 	22 Danser pendant 10 minutes sur la musique de ton choix	BONNE VACANCE! ON PENSE À VOUS !!!					27
28	29	30					