

Grand Concours EPS

Pendant les vacances, TENTE DE DEVENIR TOI
AUSSI UN SUPER PREPARATEUR DE HEROS

DÉFI : « JE FAIS MA PROPRE FICHE DE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE »

Règles du jeu :

- 1- Choisis ton ou ta Super Héro(ine)s
- 2- Trouve des images de ton ou ta Super Héro(ine)s et fais une présentation stylée.
- 3- Prépare ensuite 6 exercices dignes de ton ou ta Super Héro(ine)s
- 4- Choisis l'ordre des exercices
- 5- Établis combien de répétitions il faudra faire de chaque exercice
- 6- Rédige les explications et les consignes de sécurité pour bien faire ces exercices.
- 7- Personnalise au mieux ta fiche pour qu'elle soit facile à comprendre et à réaliser
- 8- Envoie ta préparation à ton professeur d'EPS préféré sur l'adresse => coutraseps@gmail.com
- 9- ... Il n'y a plus qu'à attendre, mais déjà bravo pour ton travail

Bon courage à tous !!!
L'équipe EPS

