

Semaine 2 :

Ressources mises à disposition	PDF + lien vidéos YouTube https://youtu.be/LbTE1X5OF9Q?si=xt9PplGya7lhofak https://youtu.be/jGjukFtrP4k?si=gfwWoVw0ibnuJxmT https://youtu.be/xV3z3zUbTTw?si=Rlk4NalTIW_BUmbb https://youtu.be/vT91lgiF5XM?si=CrTuD-qxKwxS3eEs
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	Haltérophilie
Devoir	Réaliser la séance 1 d'haltérophilie et répondre aux questions suivantes : - Quel a été votre ressenti sur la séance ? - Comment avez-vous procédé pour trouver l'intensité demandée, comment avez-vous trouvé le RPE ? - Quel est l'intérêt de la mobilité en début de séance ? - Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?
Date de rendu de devoir	Le Jeudi 16 Octobre