

Semaine 2 :

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ressources mises à disposition | Visio + PDF                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Formateur ressource            | Christophe DAMIEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Cours concerné                 | Échauffement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Devoir                         | <p>Après visionnage du cours sur l'échauffement, répondre aux questions suivantes :</p> <p>Devoir « Échauffement » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définissez l'échauffement.</li> <li>- A quoi sert l'échauffement ?</li> <li>- Citez les adaptations physiologiques après un échauffement.</li> <li>- Quelle est la différence entre une activation musculaire générale et spécifique ?</li> <li>- Pour ces 3 cas : Séance haut du corps, Séance bas du corps, Séance d'haltérophilie (Arraché) : Créer un échauffement adapté.</li> </ul> |
| Date de rendu de devoir        | Le mardi 14 Octobre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |