

Semaine 6 :

Ressources mises à disposition	PDF + Liens vidéos YouTube https://youtu.be/QfU9rwbrRHE?si=UJ94r1eJZzTDoHn4 https://youtu.be/pgDDa85ttsE?si=HQpaXT5-ajkKEweL https://youtu.be/pn8mqlG0nkE?si=M_PYEZIKYfHFFsV0 https://youtu.be/laJOtVwXSZw?si=lqR_Y7YYdf3KRfrg
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	Haltérophilie
Devoir	Réaliser la séance 3 d'haltérophilie et répondre aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none">- Quel a été votre ressenti sur la séance ?- Pourquoi est-il important d'avoir une bonne trajectoire ?- En quoi la flexion d'arraché améliore votre chute d'arraché ?- Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?
Date de rendu de devoir	Le Jeudi 13 Novembre