

Semaine 8 :

Ressources mises à disposition	PDF + Liens vidéos YouTube <a href="https://youtu.be/HmMuQp4yFkl?si=Xu2_GfGkhKTp17cU">https://youtu.be/HmMuQp4yFkl?si=Xu2_GfGkhKTp17cU</a> <a href="https://youtu.be/GAA6KgIK5u0?si=3IQRS9LWGph6S3aT">https://youtu.be/GAA6KgIK5u0?si=3IQRS9LWGph6S3aT</a>
Formateur ressource	Christophe DAMIEN
Cours concerné	
Devoir	<p>Réaliser la séance 4 de musculation et répondre aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quel a été votre ressenti sur la séance ?</li> <li>- Pour travailler l'arraché debout, j'aurais pu remplacer par quoi ?</li> <li>- Quels sont les observables pour savoir si j'ai une bonne extension ?</li> <li>- Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?</li> </ul>
Date de rendu de devoir	Le Jeudi 27 Novembre