



UNSS - mercredi 9 septembre

publié le 06/09/2020

Descriptif :

L'UNSS et l'association sportive, c'est reparti. Pour ce premier mercredi de l'année scolaire, venez nombreux et nombreuses pour faire connaissance et vous essayer aux activités proposées : rugby, kayak (réservés aux titulaires d'une attestation de natation) et crossfit (entraînement et défis musculation par équipe) . Fin à 15h30 .
Pour débiter, fournir l'autorisation parentale d'inscription déjà distribuée ou téléchargeable sur le site.
Toutes les infos dans la suite de l'article..

POUR TOUTES LES ACTIVITES :

Prévoir son repas chaud ou froid.

Déposer son sac repas à la vie scolaire le matin à 8h30.

Repas au réfectoire de 12h30 à 13h15.

Ensuite répartition sur les différentes activités

KAYAK

Tous niveaux, toutes classes.

L'attestation de natation, ou le passeport FFN est obligatoire.

Pratiquer une activité de pleine nature, s'entraider, savoir naviguer en autonomie

Prévoir tenue de rechange complète.

Fin à 15h30 à la grille principale du collège

CROSSFIT - Circuit Training

Tous niveaux-toutes classes

Du gainage, du renforcement musculaire, des étirements ,des ateliers..bref, s'occuper des muscles, se défier et entretenir son corps.

Fin à 15h30 à la grille principale du collège

RUGBY

Tous niveaux-toutes classes

Faire partie d'un collectif, s'amuser, courir ,faire vivre la balle etc...

NB : il faudra un certificat médical de non contre indication à la pratique du rugby

Fin à 15h30 à la grille principale du collège



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.