



J11- Cross départemental ou entraînement Futsal-Handball ou CO Espinassou (27/11/19)

publié le 27/11/2019 - mis à jour le 05/12/2019

Descriptif :



Alors que nombreux élèves représentaient le collège au cross départemental, malgré le temps, 6 élèves sont venus s'initier ou approfondir un peu plus leurs compétences en course d'orientation tandis que d'autres étaient en entraînement futsal et handball. Pour l'orientation, d'autres viendront renforcer ce groupe pour la 1ère des trois sorties prévues sur un parc Niortais en présence de Julien et Kévin à vélos (merc. 04/12). A noter que 4 s'entraînent spécifiquement pour cela les lundis à l'AS du 12h05 je prends confiance en vélo.

tsal et handball.

Pour l'orientation, d'autres viendront renforcer ce groupe pour la 1ère des trois sorties prévues sur un parc Niortais en présence de Julien et Kévin à vélos (mer. 04/12). A noter que 4 s'entraînent spécifiquement pour cela les lundis à l'AS du 12h05 je prends confiance en vélo.



Flash J11 (Video Youtube)

 [j11_montage](#) (PDF de 726.8 ko)



4 élèves ont débuté l'AS je prends confiance en vélo. Lundi dernier, équilibre et anticipation sur un parcours aux exigeantes trajectoires le long de la salle du Pontreau. Lundi prochain, ce sera au stade Espinassou pour travailler les différentes allures avec changements de vitesses et un peu

de relief.

