



JOURNEE UNSS FORMATION MUSCULATION - CROSSFITNESS

Date : 05 /12 /2018

Lieu : Gymnase du LPO Paul Langevin, 3 avenue Montaigne 60000 Beauvais

Objectifs

Initiation et formation sur la musculation et le crossfitness, à destination des enseignants et des élèves

Former des jeunes officiels

Compétition amicale

Horaires

10h00 : Accueil

10h30-12h30 : Formation et compétition en musculation

12h30-13h30 : repas (pique nique tous ensemble)

13h30 – 16h00 : formation et compétition en crossfitness

16h00 – 16h30 : pot de l'amitié.

Chaque temps de formation sera centré sur les consignes de réalisation et de sécurité des gestes de musculation et de crossfitness. Il sera suivi par un temps d'application à travers une compétition. Chaque participant sera amené à être compétiteur et jeune officiel.

Renseignements :

Duquenoy Michael, professeur d'EPS au LPO Paul LANGEVIN de BEAUVAIS

Contact : michael.duquenoy@ac-amiens.fr téléphone : 06 09 57 69 00