**Une image contenant dessin

Description générée automatiquementSemaine 3**

**Journée jeudi du 16 avril 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lien ou élément à faire** | **Sujet** | **Intervenant** |
| <https://www.youtube.com/watch?v=D_r_EqSJeeY> | Activation | Sylvain |
| <https://www.youtube.com/watch?v=uzJxU0JYwSg> | Activation | Sylvain |
| <https://www.youtube.com/watch?v=CB0CYyLXA0g> | Activation | Sylvain |
|  |  |  |
| https://www.youtube.com/watch?v=mHB59sztKMY&feature=share | Musculation | William |
|  |  |  |
| Il faut activer le bras lanceur. Étant donné la température, essayé de prendre une balle de tennis et la lancer sur un mur à courte distance, 5 M pendant 7-10 min. Quand tu sens ton bras être lousse tu arrêtes.  <https://youtu.be/ycY-0yFbAoc> | Atelier Lanceur Jour 4  Arm Care | Vincent |
|  |  |  |
| Salut, étant donné la température j’ai opté pour des exercices pouvant se faire à l’extérieur  <https://www.youtube.com/watch?v=DdXv3Avv-S8> | Bâton | Sylvain |
| [**https://www.youtube.com/watch?v=tSzEvzYzRq0**](https://www.youtube.com/watch?v=tSzEvzYzRq0) | Bâton | Sylvain |
| [**https://www.youtube.com/watch?v=4F8JtsKVRiw**](https://www.youtube.com/watch?v=4F8JtsKVRiw) | Bâton | Sylvain |
| J’aimerais que tu prennes des élans dans le vide selon les différents points de contacts. Imagine- toi les 3 hauteurs de point de contact et les 3 endroits. Prends entre 100-150 élans | Bâton | Sylvain |
|  |  |  |
|  | **Défensive** | **Steve** |
| <https://www.youtube.com/watch?v=ISuZRCNEEYE&feature=share> |  |  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Re4mKMjLkZU&feature=share> |  |  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=FmQfy1i-wKE&t=481s&fbclid=IwAR2AKBxEqrO5aodxDCv3sXHM4hyi_u1K_vfTpDr4441TcY6YRxma1rjSeCU> | Étirement | Sonia |