**Semaine 8**

**Journée du mardi 19 mai 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lien ou élément à faire** | **Sujet** | **Intervenant** |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Erj1bNJ0crM>  | **Activation** | **Sylvain** |
|  |  |  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=PF_bezWw19o&feature=share>  | **Entraînement** | **William** |
|  |  |  |
| Jour 1 * Activation du bras (Échauffement 10 minutes)
* Pitch and catch avec distance maximale de 100 pieds (Lancé sur un mur) (5-8 min)

Atelier 1 **La serviette** (10 répétitions pour chaque exercice)1. À genou
2. Position de puissance
3. Avec la motion de lanceur

Atelier 2 **Équilibre**Départ sur une jambe, descendre en squat et rester en équilibre pendant 10 secondes! Faire 3 séries avec chacune des jambes.Atelier 3 **Spotting**1. 3 lancés zone 3 50%
2. 3 lancés zone 2 (50%)
3. 3 lancés zone 4 (50%)
4. 3 lancés zone 3 (70%)
 | Lanceur | Lou |
|  |  |  |
| Je serai sur Zoom à compter de 8 :30 pour le cycle 1 et 9h15 pour le cycle 2, venez me rejoindre | Bâton | Sylvain |
| https://youtu.be/aoYBuLQDjMg | Action haut de corps | Sylvain |
| <https://youtu.be/Fg0N0P-WKK4>  | Balle trouée dans le bâton | Sylvain |
| <https://youtu.be/BGsUw4FU-UE>  | Main haute bâton léger | Sylvain |
| <https://youtu.be/Cuy2cX8bSdI>  | 3 sauts et position de base | Sylvain |
|  |  |  |
| <https://youtu.be/DyUuTBuJJzM>  | Agilité | Vincent |
| <https://youtu.be/86yJYWCxZVA>  | Agilité | Vincent |
|  |  |  |
| <https://www.jonathanlelievre.com/podcast/-de-026-tenir-un-journal-cahier-dathlete-pourquoi-devriez-vous-le-considerer-87>  | Développement personnel | Coachs |
|  |  |  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=FmQfy1i-wKE&t=481s&fbclid=IwAR2AKBxEqrO5aodxDCv3sXHM4hyi_u1K_vfTpDr4441TcY6YRxma1rjSeCU> | Étirement | Sonia |
|  |  |  |