

Nouvelle activité proposée en EPS : le crossfitness



Qu'est ce que le crossfitness ?

C'est une activité physique combinant plusieurs activités sportives.

Elle inclut notamment la musculation, la gymnastique et l'haltérophilie.

Les exercices proposés peuvent ressembler aux exercices du quotidien comme s'asseoir, s'accroupir, se lever, monter des marches, sauter...

Son intérêt ? Travailler son endurance, sa force, faire du renforcement musculaire

Et en EPS ça donne quoi ?

L'objectif est de réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

Elle permet aux élèves de mieux se connaître physiquement et ainsi d'être capable de poursuivre une activité physique régulière, efficace et sécuritaire, pour leur vie présente et future.



Au lycée Simone Signoret

Cette activité est proposée dès la classe de 2nd et peut être choisie dans les menus du Baccalauréat.

Les élèves choisissent un Mobile d'entraînement selon l'objectif voulu :

- 1. Développer sa résistance, sa force**
- 2. Se tonifier avec du renforcement musculaire**
- 3. Affiner sa silhouette**

Au lycée, les élèves peuvent découvrir de nombreux exercices spécifiques au crossfitness grâce au matériel mis à disposition.

En plus de ça, les élèves apprennent à coacher les autres et peuvent réviser l'anglais puisque le vocabulaire utilisé est principalement issu de cette langue !

