



ASSOCIATION SPORTIVE



MERCREDI 21 SEPTEMBRE 2022-

POUND FITNESS au collège EDMOND LUCIEN
VALARD

pour la journée du sport scolaire



Les 4 classes de 5ème, avec les élèves de la section ULIS, ont eu la chance de découvrir **le pound fitness** avec le professeur Mme Littré MANUELLA , qui enseigne à l'espace DD à FDF. Tout droit venu des États-Unis, cette discipline inventée par Kirsten POTENZA et Cristina PEERENBOOM, deux Californiennes passionnées de sport et de percussions, met l'accent sur le sens du rythme et la bonne humeur. Concrètement, cette discipline fitness est un savant mélange entre Pilates et danse. Elle se pratique avec deux *Ripstix*, des bâtons qui rappellent les baguettes d'un batteur et servent à ponctuer les mouvements. Le but de cette activité est de se dépenser et de travailler les muscles de son corps tout en s'amusant.



Une très belle initiation que les élèves ont beaucoup appréciée pour marquer la fête de la journée du sport scolaire.

Merci à l'équipe de direction de nous avoir permis de proposer cette activité originale et très peu pratiquée à la Martinique !

C. CHOUX

pour l'équipe EPS