



Mercredi 20 septembre, pour célébrer la journée du sport scolaire, le collège a invité Manuella LITTRÉ pour faire découvrir à nos élèves le POUND FITNESS.

Tout droit venu des États-Unis, cette discipline, inventée par K. Potenza et C. Peerboom, deux Californiennes passionnées de sport et de percussions, met l'accent sur le sens du rythme et la bonne humeur. Concrètement, cette discipline de 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 tout le corps, tout en s'amusant.





Afin de ne pas perturber les emplois du temps, nous avons choisi les classes qui avaient cours d'EPS le mercredi. C'est pourquoi les classes de 5èA et 5èB entre 8h et 9h ont commencé l'initiation. Puis nous avons continué avec la classe de 3èD.





Les élèves ont apprécié de pratiquer sur des musiques plutôt entraînantes. Merci à Mme LITTRÉ pour son dynamisme et sa bonne humeur. Le pound fitness n'est pas encore très connu et peu pratiqué à la Martinique. Belle découverte pour nos élèves !

En attendant l'assemblée générale de notre association sportive SPHINX, mardi 26 septembre, à 12h, les inscriptions sont ouvertes pour une reprise le 2 octobre 2023.

C . CHOUX pour l'équipe EPS.