



Mercredi 18 septembre 2024, pour célébrer la journée du sport scolaire, le collège a de nouveau sollicité 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 Peenboom, 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 matin. C'est pourquoi, seules les classes de 5D, 6A, 6B et 3B ont pu s'exercer au Pound Fitness.



Les élèves ont apprécié de pratiquer sur des musiques qu'ils aiment comme Kalash. Merci à Mme Littré pour son dynamisme et sa bonne humeur. Le pound fitness n'est pas très connu et peu pratiqué à la Martinique. Belle découverte pour nos élèves !



Concernant plus précisément SPHINX, l'association sportive du collège ; l'assemblée générale de notre association sportive SPHINX a eu lieu le mardi 24 septembre 2024. Nous avons procédé à l'élection du nouveau bureau. Les inscriptions sont ouvertes depuis début septembre et continuerons tout au long de l'année. Les activités commencent à partir du 30 septembre ! On vous attend nombreux !

L'équipe EPS