


Dates	22 mars 2021
Durée	1h
Ressources mises à disposition	Cours vidéo + pdf sur plateforme
Formateur ressource	Thibaut Lely
Cours concerné	Méthodes d'entraînement balistique
Devoir	<p>1 : Sur ce développé couché, l'athlète utilise un accessoire appelé un sling shot. Selon vous, est-ce un mouvement balistique ou contre balistique ? expliquez.</p>  <p>2 : si vous deviez effectuer une séance bas du corps, en force vitesse avec un exercice contre balistique. Quel exercice choisiriez-vous et avec quels paramètres d'effort ? (1 seul exercice)</p>
Évaluation	Correction par mail
Délai de réalisation	02/04/2021

