



564893 - CERCLE SPORTIF DU BASSIN ORNAIS

explication du fonctionnement du muscle avec l'oxygene

ACTION

Nom de l'action

explication du fonctionnement du muscle
avec l'oxygene

Date de l'action

24/08/2024

Public cible

U14-U19

Nombre de participants

30

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Cette action a été réalisée à deux reprises afin que l'ensemble des joueurs U14/U15 soit concerné. Lors de la première session avec une partie du groupe U14/U15, ainsi qu'avec quelques parents, nous avons expliqué et discuté sur le fonctionnement des muscles, leurs besoins en énergie et en oxygène. Une vidéo a été présentée au groupe pour illustrer ces concepts et les aider à comprendre pourquoi la respiration est un facteur crucial pour réussir le test VMA qui allait suivre.

Lien de la vidéo

https://www.youtube.com/watch?v=dron_cW9j_c

Photo(s)

