

COURS HAMAC AERIEN

Durée de cours : la séance dure 1h30

OBJECTIF

- Progression sur la technique par la répétition du mouvement
- Travail sur le visuel, esthétique propreté du mouvement
- Travail sauvegarde des idées
- Développer la créativité
- Cohésion d'équipe, partage son savoir, ses connaissances, aide entre aide
- Autonomie dans le travail demandé, persévérance
- Respect des consignes de sécurité

TENUE

Les élèves doivent se présenter aux activités en tenue sportive

- Un legging (de préférence en coton)
- Chaussettes **obligatoires**
- Cheveux attachés avec un élastique - **pince à cheveux, barrette interdite**
- Une bouteille d'eau **nominative**
- Un justaucorps coton (sans crochet, sans fermeture éclair, sans pression)
- Un tee-shirt avec des manches, **débardeur interdit pour cause d'hygiène**



Tout élève n'ayant pas une tenue adaptée ne pourra pas participer aux activités.

TOUS LES BIJOUX SONT A RETIRER AVANT LA SEANCE