



SERVICE DEPARTEMENTAL UNSS

3 RUE DU CLOS COURTEL

35 050 RENNES CEDEX 9

02 99 66 07 98

unss-sd35@orange.fr

## MASTER CLASS

17 OCTOBRE 2018

Collège Chateaubriand

Combours

Accueil 13 h 15

Fin 19 h 00

LE BUT DE LA RENCONTRE : SENSIBILISER LES ELEVES AUX COMPORTEMENTS SEXISTES

COMMENT : participer à une épreuve sportive en duo et à un spectacle de théâtre forum

En duo : une fille/ un gars (constitué OBLIGATOIREMENT à l'avance)

4 ème-3 ème et Lycée

13 h 45 : démonstration de la danse de l'an 2000

14 h 00 – 16 h 15

10 ateliers d'épreuves en collaboration (fiches des épreuves fournies sur inscription)

- 1- Crossfit en relais : pompes/squats/burpees
- 2- Lancers franc basket
- 3- Tractions aux sangles
- 4- Ergo-aviron en relais
- 5- Tir à la carabine couché
- 6- Coordination en synchro
- 7- VMA en duo
- 8- Corde à sauter en relais
- 9- Danse de l'an 2000 en synchro
- 10- Parcours duo attaché

Chaque atelier dure 13 mn

Les duos passent 5 mn sur les épreuves

Les duos deviennent juges sur 5 mn.

16 h 30 : goûter

17 h 00 – 19 h 00: spectacle

Troupe "Ma Quête" (Jdamel Comedie Club)

ENGAGEMENT avant le 03/10, 12 h 00,  
par mail en précisant le nombre de duo (200 places).