HYROX, "The Fitness Competition for Every Body"

La retraite se déclinera finalement en 2 parties :

La 1ère permettra la découverte de l'Hyrox : La discipline, ses différents formats, l'envie de se dépasser ; mais aussi le besoin et le respect des autres. Nous découvrirons pourquoi ce sport, faisant beaucoup parler de lui sur les réseaux sociaux, est un des nouveaux sports les plus inclusifs (ouvert à tous, peu importe l'âge, le sexe, le handicap).

Par ailleurs, nous répondrons à différentes questions à travers des ateliers sportifs : Comment se passe une compétition ? Comment la préparée ? Comment pouvoir travailler ensemble et communiquer pour être plus fort ?

La 2e partie abordera le judo et le self-défense :

En pratique :

La retraite se déroulera dans la salle Trainlab et le Hall Omnisport Louis Mélin à Flémalle. Le RDV est fixé à 9h chez Trainlab (Rue de la Vieille Fosse, 4400 Flémalle, derrière l'hypermarché carrefour) et la journée devrait se terminer vers 15h30. Les élèves se rendront et repartirons par leur propre moyen de la salle (arrêt de bus à moins de 100m et gare de Flémalle-grande à moins de 300m).

Il faudra penser à prendre de quoi manger et boire en suffisance pendant la journée.

Nous ferons plusieurs sessions de sport et certaines d'entre elles se feront en partie à l'extérieur. Il faudra donc prévoir une tenue de rechange et adaptée à la météo du jour. Il sera possible de prendre une douche.

Pour toutes questions :

Une question à l'école ou par mail à P. Grimont (pierre.grimont@flone.be).

Les organisateurs :

Grimont P., Monfort C. et Lefèvre G.