



BILAN
2024-2025

NOMBRE DE LICENCIÉS

- ▶ 106
- ▶ 103 ÉLÈVES+3 ADULTES
- ▶ 38 FILLES
- ▶ 65 GARÇONS

BASKET

5F-16G

- ▶ 7ieme au championnat d'académie
- ▶ 3ieme en 3x3 et 7ieme en championnat inter-académique



BADMINTON

3F-12G

- ▶ 4^{ème} juniors filles simple et 3^{ème} académique en équipe
- ▶ 3^{ème} académique par équipe G



ESCALADE

5F-7G

- ▶ Champion académique en excellence et 24 ième au Championnat de France
- ▶ Champion académique en établissement et 15 ième au Championnat de France

- ▶ 2ième Coupe de Paris



VOLLEY-BALL

20F-26G

- ▶ 9ièmes et 10ièmes académique Filles
- ▶ 8ièmes en CADETS
- ▶ 16ièmes en Coupe de Paris





CROSS COUNTRY PARTAGE 5F-5G

CHAMPIONS
ACADÉMIQUES ET
CHAMPIONS DE
FRANCE
CATÉGORIE C6



Gainage

Renforcement postural,
muscles du tronc



Navette course

Travail cardio-respiratoire



Training suspension

Pectoraux et triceps



Pompes

Pectoraux, deltoïde, triceps

Cross Training

Abdos



Grand transverse et obliques



Squat

Quadriceps, fessiers



Burpees

Mollets, cuisses, fessiers, abdos,
pectoraux, renfo, cardio, explosivité



Corde à sauter

Travail cardio-respiratoire
et coordination

SYNPEAK

MUSCULATION CROSS-FIT 3G