

L'AS « Pleine Nature », c'est....

-Des sorties VTT au départ du collège. Départ 13h15, retour vers 16h. Les élèves sont autonomes pour amener leur propre matériel VTT / casque / petit sac à dos avec gourde, barres de céréales et chambre à air adaptée au vélo)

-Des séances de Course d'Orientation, soit en « entraînement », soit en compétition par équipe de 4 (2x dans l'année), sur différents sites (Liana, Sauvagnon, Pau, Abos, Lons notamment) Départ généralement 13h15, retour entre 15h30 et 17h selon le lieu.

-Quelques séances d'escalade, avec d'abord une approche basée sur la découverte et la sécurité, et pour certains une initiation plus technique. 1 journée de « compétition » peut être proposée aux élèves suffisamment autonomes.
Horaires : soit 13h15/15h30 au gymnase du collège, soit 16h15 / 18h au gymnase Désiré Garrain

-Des activités « ponctuelles », soit sous forme de **compétition** (ex : triathlon, bike and run, duathlon), soit sous forme de **sorties découverte** (ex : randonnée, ski de fond, spéléologie)

-Une sortie de fin d'année avec nuitées et programme multi activités (payante, compter environ 50 euros)

Fonctionnement / précisions :

-Un groupe de discussion Pronote sera créé fin septembre. Un planning de vacances à vacances est envoyé, et toutes les infos ou modifications se font via cette discussion Pronote.

- Pour le VTT, les élèves doivent avoir leur matériel complet et en bon état de fonctionnement (freins efficaces, pneus en bon état et gonflés, vitesses qui passent). Il faut également savoir manier son VTT un minimum (savoir rouler sur un chemin simple en toute sécurité)
Le reste du matériel pour les autres activités est fourni, sans compter la tenue de sport bien sûr.

-Une présence régulière est demandée. Pas d'inscription ponctuelle ou à une seule des activités proposées, afin de favoriser l'esprit de groupe et l'entraide.

-Enfin, il est recommandé de manger à la cantine le mercredi midi pour être à l'heure à 13h15 (mais pas d'obligation ! Cela dépend aussi de l'EDT de chacun...)

M. DUBERTRAND, professeur d'EPS