



J3: 49 à l'AS pour une dynamique d'athlétisme, de football et de raid-multisports (18/09/19)

publié le 19/09/2018 - mis à jour le 26/09/2019

Descriptif :



22 en athlétisme avec M.Lopez, 19 en Football avec MM.Morzadec et Mace et 8 en raid-multisports avec M.Mazereau.

Outre le plaisir pris à l'instant présent, les athlètes préparaient (et cherchaient à être sélectionnés) pour les championnats départementaux du 9 octobre au stade R.Gaillard. Les footballeurs s'entraînaient pour les journées

à venir de championnat district (11 collèges du "Niortais élargi") dont la 1ère journée est la semaine prochaine (foot benjamin(e)s et futsal minimes). Quant aux "raideurs", ils venaient soit se préparer au championnat académique du 15-16 octobre (comme Miléna) soit découvrir un peu plus les activités de pleine nature. Une **réunion vendredi 27/09 à 12h aura lieu pour les intéressés par le "club AS APPN"** pour voir les sorties possibles (escalade, orientation en parc ou forêt, vélos, etc.).

INTERESSES par l'une de ces activités (ou une autre), ne tardez plus à venir voir votre professeur d'EPS et essayer gratuitement en septembre ! Après 25€ sans T-shirt (30€ avec) pour toute l'année et autant de sports que possibles. L'obstacle ne doit pas être financier. Parlez nous en discrètement pour qu'on vous transmette un dossier fond social (boursier notamment).



4 équipes de deux se sont affrontés sur 5 épreuves dans l'enceinte même du collège. Comment gagner ? En étant l'équipe à enchaîner les défis le plus vite possible. Mais attention aux pénalités qui coûtent 3 min si temps dépassé (10 min par épreuve sauf une de 30min) et 2 min par balise non trouvée.

Au menu :

- 1- **trail** (course à pied à la recherche du "ticket d'or") ; de 3 à 4 min de course
- 2- **run & bike** : 1,5 km
- 3- **VTT couloir** avec 1 à 6 "balises fantômes"
- 4- **BiathlO'n** où l'enchaînement d'une petite boucle à pied et de tirs à la sarbacane (balise à aller chercher en mémo si échec)

5- **Course d'Orientation photos** (à pieds, identifier 12 photos détails en un lieu précis du collège).

A noter que nous avons pu prêter des vélos mais que le vélo de chacun est un plus.



CALENDRIER A DISCUTER ensemble
pour tout amoureux des sports de pleine nature !

Réunion obligatoire : vendredi 27/09 rdv en salle T3 à 12h

(vous serez ensuite prioritaires pour manger)

| | | | | | | | | | | |
|------|-----|--------------|------|----------|--|--------|----------|---------|------------|--------------|
| C.O. | VTT | Cross/ trail | Tirs | Escalade | | En eau | En forêt | En parc | Cartes IGN | Co-voiturage |
| | | | | | | | | | | |

| | Date | | Lieu | Horaires | Programme |
|--------|--------------|--|------------------|---------------------------------|---|
| 1 J2 | 11-sept | | Stade Espinassou | 13h-15h15 | 20 min CO photos |
| 2 J3 | 18-sept | | Stade Espinassou | 13h-15h15 | Raid-CO parc n°1 |
| 3 J6 | 9-oct | | | | |
| 4 J7 | 15/16-oct | | | Mardi 17h... ...Mercredi 17h | acad raid (1 seule équipe ou + 1 sport partagé) |
| 5 | Jeudi 17-oct | | Stade Espinassou | 8h-16h30 | CROSS collège (PPG + JO) |
| 6 J8 | 06-nov | | Stade Espinassou | 13h-16h | CROSS district (PPG + JO) |
| 7 J9 | 13-nov | | ? | 13h-17h | CO forêt n°1 |
| 8 J10 | 20-nov | | ? | 13h-16h30/45 | Journée n°1 A.P.A.R.Escalade |
| 8 J11 | 27-nov | | Cébron ? | 12h-18h30 13h-16h | CROSS 79 (Le Tallud) ou Raid-CO parc n°3 |
| 9 J12 | 04-déc | | | 13h-16h | Raid-CO parc n°2 |
| 10 J15 | 08janv | | ? | 13h-16h | Raid-CO parc n°4 |
| 11 J17 | 22-janv | | | 13h-17h | CO forêt n°2 |
| 12 J23 | 18-mars | | | 12h-17h15 | CO forêt n°3 (relais & réseau) |
| 15 J24 | 25-mars | | ? | 13h-16h30/45 | Journée n°2 A.P.A.R.Escalade |
| 14 J25 | 01-avr | | | 12h-17h | CO forêt compétition 79 (1 objectif ?) |
| 16 J27 | 15-avr | | | Journée | Acad° CO |
| 17 J29 | 13-mai | | ? | 13h-16h30/45 | Journée n°3 A.P.A.R.Escalade |
| 17 J30 | 20-mai | | ? | 12h-17h | CO promo 79 (10 binômes n'ayant pas fait la compétition du 01/04) |
| 19 J31 | 27-mai | | Stade Espinassou | 13h30-16h | RALLYE MULTISPORTS |
| 20 J32 | 03-juin | | Lambon | Journée | Plein Air Lambon (sans les 3°) |
| 21 J33 | 10-juin | | Stade Espinassou | 13h-16h | Tests option APPN (JO ou néo-candidat) |

[calendrier_a_discuter_ensemble_appn_2019_2020](#) (PDF de 886.7 ko)



[j3_montage_tous_180919](#) (PDF de 564.3 ko)

[j3_montage_raid_180919](#) (PDF de 922.7 ko)





