



## 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 (l'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)





