



## UNSS sortie vélo du 03 Février

publié le 04/02/2021

Une bonne et très belle journée sous le signe de l'olympisme et de la santé

C'est sous un soleil éclatant et une douceur printanière que nous sommes partis à vélo vers la Grande côte. Après la récupération des vélos chez Giant Val Lumière, un petit briefing sur l'utilisation des vitesses et des freins un petit topo sur la sécurité en groupe, nous sommes allés en direction de la plage Nauzan puis de Saint Palais et en fin la Grande Côte vers 14h30.





Monsieur Penot cardiologue, nous attendait pour nous présenter 0530 et l'association Parcours du cœur contre les maladies Cardiovasculaires. Bien installés au soleil sur la terrasse du Petit Poucet, les échanges sont allés bon-train pour mettre en avant les principes d'une bonne hygiène de vie. Quelques pistes ont été mises en évidence sur comment arrêter ou ne pas fumer, comment bien manger et comment bien bouger.





Après un petit goûter bien mérité nous sommes descendus sur la plage pour édifier notre Land Art, moment de détente et de création et de récréation. Dessin sur le sable, assemblage de notre super sportif avec des bois flottés et quelques petits accessoires. Puis pour mettre en avant les jeux olympiques de Paris 2024 nous avons rajouté les anneaux et le drapeau Français.









Mais le temps presse il est temps de rentrer déjà 16h20, au revoir la plage, nous prenons nos vélos et repartons vers Vaux sur Mer, une petite chute, mais rien de bien grave et voilà notre petite tribu qui déambule sur les pistes cyclables, le soleil commence à perdre de sa superbe et nous voilà de retour accueillis par les parents devant le magasin Giant, après quelques applaudissements et quelques cris de joie chacun est rentré chez lui, avec la satisfaction d'avoir passé un très bel après-midi quelques petits cadeaux, une gourde offerte par l'association sportive du collège et un verre réutilisable par Monsieur Penot et l'association parcours du cœur.





Cette sortie c'était une très bonne idée, merci aux professeurs et à Monsieur Penot.

Nous espérons pouvoir mettre en place de nouvelles sorties, vous avez eu plein d'idées, alors nous allons voir ce que nous pouvons vous proposer pour les mois à venir...

Merci à tous pour votre bonne humeur et votre joie de vivre.

Monsieur Ballais, Madame Marin, Madame Laborde



Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.