Raid APPN

publié le 16/09/2015

plusieurs activités de pleine nature au bord de l'eau par équipes de 4

U.N.S.S.

Mercredi 23 septembre 2015

Raid A.P.P.N.

(A.P.P.N. = Activités Physiques de Pleine Nature) à Civray

Constituer des équipes de 4 élèves mixtes ou pas.

(Donnez-nous rapidement la constitution de vos équipes) sur le cahier UNSS à la vie scolaire).

RAID en continuité sans temps d'attente entre chaque atelier.

Pour l'ensemble du RAID, 4 épreuves (Canoë ; Run and Bike ; Course d'orientation et Trail) seront à réaliser.
Les équipes seront classées selon leur temps total sur l'ensemble du RAID sachant que chaque balise manquante ou fausse entraînera des pénalités.
Ainsi, sera déclarée vainqueur l'équipe qui aura poinçonné le maximum de balises en un minimum de temps.

Pour chaque épreuve, le temps est pris en compte (score ou pénalité). L'équipe qui aura le temps cumulé le plus petit sera 1ère. A chaque rotation, l'ensemble du groupe se déplacera à l'atelier suivant.

Organisation du Raid :
20 minutes par épreuves pour un total d'environ 1h30 de RAID

- 1 km en canoë par binôme et inversion des rôles au niveau de la balise.
- 3 km pour le Run and Bike
- 20 minutes pour la course d'orientation
- 2 à 3 km pour le Trail

Pensez à prendre de vieilles chaussures pour monter dans les bateaux, des sous-vêtements, un maillot de bain, une serviette et des vêtements chauds de rechange.

- Rendez-vous au gymnase à 12h30 avec tous vos sacs.
- Retour au gymnase à 17h30 : Prévenez vos parents de l'heure de retour !!!
- N'oubliez pas votre repas copieux de midi.

Portfolio

Académie de Poitiers

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.