



Raid A.P.P.N. à Civray Mercredi 26 septembre 2018

publié le 22/09/2018

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

Enchaîner les épreuves citées ci-dessous, en perdant le moins de temps possible.

Constituer des équipes de 4 élèves mixtes ou pas, avec 2 benjamins(es) et 2 minimes, si possible.

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

Les épreuves :

• Canoë : 1 binôme par en canoë, fais le parcours et donne le relais à l'autre binôme qui exécute le même parcours. (Gilet attachés obligatoire, le canoë doit être remonté sur la berge entre chaque relais et à l'arrivée, les pagaies et les gilets rangés dans le canoë).

• Trail : course avec de gros dénivelés, avec aide de cordes tendues sur le parcours pour s'accrocher...

• Course d'Orientation : 2 cartes par équipe, il faut pointer ses postes, retour au secrétariat CO Score pour correction ; si erreur on part pour un certain nombre de boucles de pénalité.

• Run&bike : L'un court, l'autre pédale sur un VTT. Passage de main à main sur tout le parcours, dépose des vélos autorisée uniquement dans les zones identifiées. Casques attachés sur la tête obligatoire, pour le VTTiste (>>> sinon : disqualification !).

Matériel : 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 portillon du stade à 12h30 avec tous vos sacs.

*Retour au vieux gymnase (J DOUCET) à 17h30 : Prévenez vos parents de l'heure de retour !!! N'oubliez pas votre repas copieux de midi.