



Les activités de pleine nature

publié le 07/02/2008

Le stage APPN pour les élèves de 4èmes

Les APPN (Activités Physiques de Pleine Nature) font partie des activités physiques obligatoires du programme d'Education Physique et Sportive du collège.

Au collège Saint-Martial, ces APPN sont organisées sur trois jours consécutifs et trois activités sont proposées : l'accrobranches, le canoë et le VTT.

La première journée, coupée en deux par un bon et copieux pique-nique préparé par Jacky notre chef cuisinier, permet aux élèves, d'une part, de prendre de l'altitude et de vivre des sensations fortes dans les arbres (passages de branches en branches, passages de ponts suspendus, tyroliennes, etc.) et, d'autre part, d'apprendre à manoeuvrer un canoë à 2, de passer les glissières à poissons ainsi que de goûter les joies de l'eau quand l'embarcation se retourne...plus ou moins volontairement. De plus, cette journée permet également de mettre en oeuvre la conduite en VTT dans de bonnes conditions de sécurité : réglage de la selle, position sur le vélo en terrain accidenté, manipulation des dérailleurs.

Le deuxième jour au matin, les élèves se répartissent en deux groupes. Le premier groupe, composé d'équipage de deux élèves, va descendre la Gartempe

de Montmorillon à Jouhet. dans l'autre groupe, tous les élèves enfourchent un VTT et partent pour la même destination, mais en parcourant les chemins de traverse.

L'ambiance est généralement très bonne, malgré les efforts à accomplir. cependant, après avoir parcouru quelques kilomètres, les coups de pagaies et de pédales se font souvent plus légers, mais la motivation permet d'arriver à bon port pour le pique-nique.



Après un bon repas, tous les élèves changent d'activité : c'est-à-dire que ceux qui avaient fait travailler les bras le matin repartent à Montmorillon en VTT, tandis que ceux qui ont pédalé vont ramer pour continuer la descente de la Gartempe en canoë, de Jouhat à Antigny.

Le troisième jour au matin, la différence de condition physique est évidente : certains sont marqués par les courbatures et sentent déjà que la journée va être très difficile, alors que d'autres, au contraire, sont débordants d'énergie. Les deux groupes partent du même lieu, en inversant les activités de la veille.

Malgré les petits ennuis de circonstance : fatigue, crevaison, rappels à l'ordre vis à vis de la sécurité, etc. le bilan de ces trois jours a toujours été très positif : les élèves s'investissent bien dans les activités, la cohésion est relativement bonne, l'ambiance est agréable et aucun accident n'est à signaler.



**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.