



# Unss 17 janvier 2018. Entraînements et peaufinages

publié le 13/01/2018

## Inscriptions urgentes pour le Raid Boyard du 29 mars

### Descriptif :

#### Entraînements

Gymnastique : 12h30 / 15h30 ( en fonction du groupe dans lequel est l'élève )

Hand-Ball : 12h30 / 14h00 ( dernier entraînement avant le championnat de district la semaine prochaine à Saujon )

Athlétisme : 13h00 / 15h00 (1/2 fond +lancer puis hauteur et haies )

Raid Boyard : informations dans la suite

2 formules de Raid sont proposées, elles s'adressent aux minimes ( 4èmes et 3emes)

Ce sont des épreuves demandant de savoir manier un canoë, un vélo, courir (bike & run), connaître la course d'orientation, s'adapter rapidement à certaines épreuves réclamant adresse ( biathlon à sarbacane, tir à l'arc, golf ), agilité ( suivre un fil entortilla le long d'un parcours digne de koh-lanta ),....Rassurez vous, beaucoup apprennent sur place, et c'est souvent drôle.

Formule 1 : 2 équipes de 4 élèves maximum par établissement scolaire . Équipes mixtes ou non.

Les épreuves sont séparées et rapportent des points en fonction des performances. Moins les élèves perdront de temps pour se déplacer entre les sites, plus ils pourront faire d'épreuves

Certaines épreuves concernent l'équipe entière comme le " relais des dunes " , d'autres demandent une séparation par duos comme le trial VTT et course de voitures à pédale. ..

Formule 2 : 1 seule équipe par établissement obligatoirement mixte ( 2 filles + 2 garçons )

C'est une épreuve en continu où c'est la 1ere équipe qui arrive qui gagne. Mais le classement définitif ne se fait qu'après le bilan des pénalités ( séparation de l'équipe, non port du casque en vtt, du gilet en canoë, oubli de balises en CO, ...) . C'est la formule la plus proche des vrais Raids. Elle réclame un esprit plus guerrier pour pouvoir se dépasser.

Pour rappel, notre collège a remporté cette épreuve il y a 3 ans pour sa 1ère édition grâce aux pénalités liées à la CO des 2 équipes arrivées avant nous, et l'an dernier, nous n'avons pas eu de garçons assez guerriers pour s'inscrire. Bouhhh !

Pour ne pas décourager certains qui seraient tentés, chaque équipe garde quelques souvenirs désopilants sur certaines épreuves. ... Romain sur le fil d'équilibre, axel qui saute du canoë en pensant qu'il avait pied, nos 2 garçons qui ont laissé courir les filles sans jamais leur passer le vélo, un canoë qui tourne en rond au milieu de l'étang ... et j'en passe. L' essentiel est d'abord de participer pour découvrir avant de penser être performant et la variété d'épreuves est telle que l'on ne peut être bon ni mauvais partout. Par contre, quelle belle aventure !

Pour l'anecdote, la formule 1 se nomme " Passe partout " et la formule 2 " mini perf'hourra "

Inscription obligatoire sur le panneau unss du collège avant vendredi matin.



**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.