



## OPTION APPN:séance RUN AND RAME

publié le 14/10/2022

### Descriptif :

#### OPTION APPN : RUN AND RAME

Cet après-midi, vendredi 14 octobre, l'option APPN a réalisé une séance de "RUN AND RAME" sur et autour de l'île de La Grenouillette.

Après une séance "CO KAYAK" la semaine dernière, le but était aujourd'hui de partir à 4 sur un kayak double pour déposer 2 coureurs au Sud de La Grenouillette, qui devaient en faire le tour et rejoindre les 2 autres repartis en kayak, pour se rejoindre au Nord de l'île, et échanger les rôles pour le retour.

4 équipes étaient formées et chaque place s'est jouée à quelques dizaines de seconde voire moins !

A la fin de cette séance, nous avons eu le plaisir de fêter l'anniversaire de Léïa pour qui le groupe avait préparé gâteau, bougie et musique. 1 très bon moment partagé par tous !

La semaine prochaine, l'option partira de Taillebourg pour 12 km de périple sur la Charente et arriver à St Savinien : une belle ballade avant les vacances !

### Documents joints

 [app8\\_jfif](#) (Zip de 314.6 ko)

 [app7\\_jfif](#) (Zip de 161.2 ko)

 [app5\\_jfif](#) (Zip de 158.8 ko)

 [app4\\_jfif](#) (Zip de 241.5 ko)

 [app3\\_jfif](#) (Zip de 111.6 ko)

 [app9\\_jfif](#) (Zip de 256.1 ko)

 [appn1\\_jfif](#) (Zip de 102.3 ko)



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.