



## Vitalité et convivialité !

- Vécues comme une aventure, les activités de pleine nature sont une opportunité pour les élèves de vivre une expérience unique, de partager des émotions et de renforcer le lien social.
- Cette option favorise la solidarité et participe à une démarche d'éducation à la citoyenneté.

La pratique des APPN offre la possibilité d'éprouver des sensations fortes et inédites dans un environnement qui nous oblige à en comprendre les risques.

## Une ouverture sportive exceptionnelle !

Pratiquer des Activités de Pleine Nature, c'est développer :

- sa connaissance des activités et du matériel,
- le respect des règles, les prises de décision en commun,
- le sens de l'entraide, de la communication et du partage,
- la construction d'une éducation au niveau culturel, social et physique en se confrontant à l'effort, à l'autonomie et à la responsabilité,
- le partage de son expertise avec les élèves de l'A.S. et de sa classe en E.P.S.

Les élèves s'engagent au niveau physique, technique et affectif. Cela aide à :

- prendre confiance en soi,
- maîtriser des techniques de base et des gestes indispensables afin d'assurer sa sécurité et celle des autres,
- gérer son effort,
- savoir si l'on peut/doit s'engager ou renoncer.



### Les sports pratiqués

- Course d'orientation
- Trail et Run & Bike
- Canoë kayak
- Escalade
- VTT
- Tir Laser

### Pour qui ?

- 16 élèves de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>
- filles et garçons
- aimant les sports de nature

### Horaires

- 3h /semaine

### Inscription et sélection

- Test VMA en course à pied
- Questionnaire et entretien
- Dossier scolaire