**Le mercredi après-midi**

Entrainement ou compétition encadrés par le professeur EPS

Pour les élèves volontaires, au collège ou à l’extérieur selon l’activité

**Biathlon de Guerlédan**

**Raid nature**

**Cross country**

**Run and Bike**

**Course d’orientation**

**VTT**

**Triathlon**

**AS VTT LE MERCREDI APRES-MIDI**

**OBJECTIFS DE l’AS VTT**

S’initier à la pratique du VTT : développer son équilibre, améliorer son pilotage, gérer sa vitesse, savoir utiliser ses rapports de vitesse

Se perfectionner : s’équilibrer selon l’obstacle, maitriser sa trajectoire, maintenir son effort, trouver et anticiper le bon rapport de vitesse

Pratiquer en gérant sa sécurité par rapport au risque (dangers de l’environnement, difficulté de l’itinéraire, et sécurité routière)

Respecter les autres usagers, s’entraider dans la pratique (sécurité, apprentissage, mécanique)

Respecter l’environnement fréquenté

Savoir se servir d’une carte pour suivre un itinéraire

Avoir des notions de mécanique pour repérer les problèmes

Participer à une compétition

**Le mardi midi**

**Badminton**

**Tennis de table**

Tournois encadrés par le professeur EPS

Pour les élèves volontaires

Dans les salles de sport du collège

De la 6ème à la 3ème