



**Association Sportive
Collège F R de Chateaubriand
Labellisé Paris JO 2024
Une devise !
« Le Plaisir Avant Tout »**

1/2 Journée APPN à Tressé le 19/10/2022

Pour cette 1/2 journée nous vous proposons une formule non compétitive mais solidaire.
Pas de vélo pas de canoë que des jambes et des têtes bien faites !

L'idée est de proposer aux élèves de réaliser en équipe différentes épreuves sur une durée de 1h30 à 2h sans quasiment s'arrêter. L'objectif est de développer la cohésion et l'entraide entre les élèves d'une même équipe sur un temps long afin de préparer les futurs échéances.

Les équipes seront constituées de 3 ou 4 ou 5 élèves max mixtes ou pas.
Les élèves commenceront par

un petit relais en CO sur une balise
ensuite
trail en équipe en forêt sur 3 à 4km
ensuite
course d'orientation en équipe sur 45minutes
ensuite
tir laser par ordre d'arrivée
et pour finir
un dernier petit trail de 1km

à bientôt
Mathias et Patrick