



Collège Voltaire

OPTION VTT ET APPN

(Activités Physiques de Pleine Nature)



A partir de la rentrée de septembre 2026, l'équipe EPS propose une option VTT et deux activités physiques de pleine nature (run and bike, et laser run).

Cette option est accessible aux élèves de cinquième, quatrième et troisième, filles et garçons.

OBJECTIFS :

- 1 . **PERMETTRE** l'accès à des activités de pleine nature.
- 2 . **RENFORCER** la confiance en soi.
- 3 . **DEVELOPPER** la persévérance et la notion d'effort.
- 4 . **ENTRETENIR** la notion de respect (avec des adultes, des pairs, du matériel).
- 5 . **SAVOIR** réparer et nettoyer son VTT (notions de base).

ORGANISATION :

L'option s'inscrit dans l'emploi du temps en plus des 3 heures d'EPS hebdomadaires.

Elle se déroule durant **2 heures** le mardi après-midi.

Les élèves seront répartis en deux groupes mixtes de 17 élèves.

Chaque élève pratiquera les 3 activités.

MATERIEL OBLIGATOIRE :

- 1 . **Un VTT** (le collège peut en prêter quelques-uns) en parfait état de fonctionnement. Les professeurs réparent les VTT du collège mais laissent la responsabilité aux familles d'entretenir le VTT de leur enfant. Chaque élève bénéficiera d'un atelier de réparation et de nettoyage grâce au partenariat avec « le dérive chaîne » de Capdenac-Gare.
- 2 . **Un CASQUE** adapté à la pratique du VTT.
- 3 . **Une paire de lunettes et une paire de gants** adaptés à la pratique du VTT. Le collège propose le prêt de ce matériel grâce à un chèque de caution de 20 euros, qui sera encaissé si le matériel est dégradé, cassé ou perdu.
- 4 . **Une paire de chaussures** adaptées au sport en plein air (boue, cailloux, racines, branches...).
- 5 . **Une tenue adaptée aux sports de pleine nature** (legging plutôt que jogging), vêtements chauds et imperméables si pluie. Le collège fournit, durant le cours, un gilet orange fluo pour la visibilité et la sécurité de chacun.

CONTRAINTES :

Les élèves inscrits à l'option devront obligatoirement être inscrits à l'association sportive afin de participer aux compétitions des activités de pleine nature.

