

# « TRAIL, SANTE ET NATURE AU COLLEGE »

## Objectifs :

- Découvrir la course à pied en montagne en s'adaptant à des environnements variés et incertains,
- Respecter la nature tout en faisant un effort physique,
- Apprendre à connaître son potentiel, à acquérir le goût de l'effort,
- Apprendre à courir dans tous les milieux en toute sécurité,
- Acquérir des notions de sport/santé : nutrition, d'hydratation, les gestes à avoir en cas d'urgence,...

**Public ciblé :** Collèges des communes du Parc et des villes-portes.

**Points forts:** Encadrement pas des accompagnateurs en montagne spécialistes du trail en Chartreuse. Une 1/2 journée d'évaluation en fin de projet avec différents ateliers.

**Programme:** A adapter avec l'enseignant en fonction du projet de classe,

## Déroulement indicatif:

- Présentation en classe du projet, de l'activité trail et du Parc de Chartreuse (2h00 en classe),
- 1 journée sur le terrain à St Pierre de Chartreuse (½ Journée sport/santé /météo/équipement + ½ Journée entraînement trail),
- Entraînement trail près du collège (2h00),
- Entraînement trail près du collège (2h00),
- ½ journée sur le terrain au Désert d'Entremont: évaluation « course + ateliers ».

*Il est possible de compléter le projet en rajoutant des séances en finançant les coûts supplémentaires.*

**Intervenants :** Accompagnateurs en montagne diplômés spécialiste du trail, tous spécialistes de la Chartreuse.

## Engagements du Parc pour un projet :

- Prise en charge du coût des interventions dans la limite de 4 demi-journées et 1 journée en classe et sur le terrain,
- Édition numérique d'une lettre semestrielle regroupant les restitutions des projets pédagogiques aidés par le Parc.

## Engagements de la classe :

- **Prise en charge des coûts complémentaires : transport pour les 2 déplacements sur le terrain.**
- Réaliser un support de restitution finale avec copie au Parc.

