

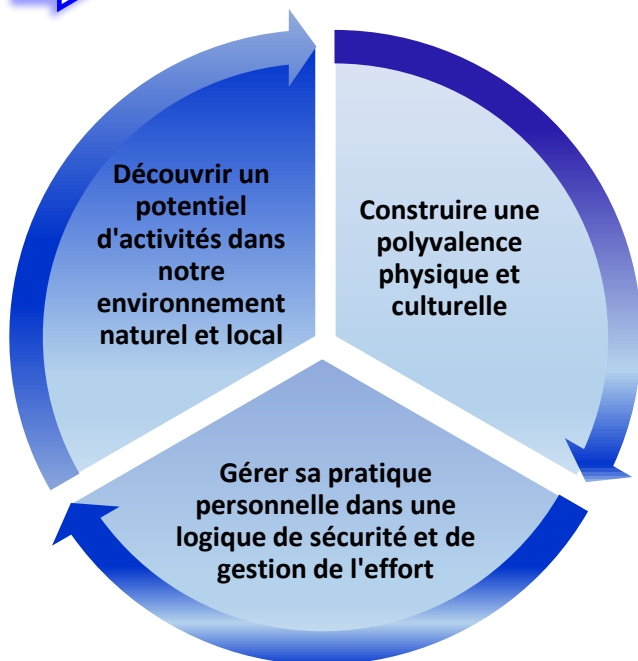
## PARCOURS SPORTIF NATURE & MONTAGNE DE LA SIXIEME A LA TROISIEME

Le **parcours sportif Nature & Montagne** permet aux élèves de suivre une scolarité classique avec un complément de formation en lien avec l'effort physique et l'environnement local.

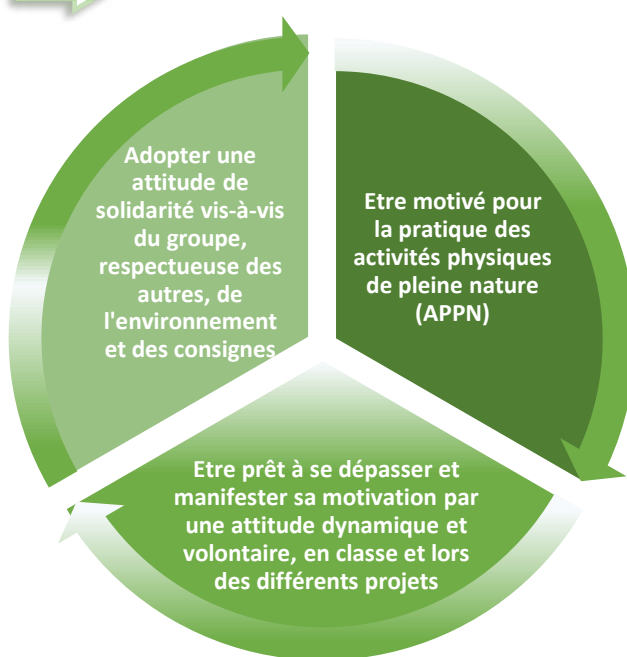
L'enseignement comprend notamment une annualisation des heures d'EPS permettant à chaque classe de pratiquer au minimum 8 séances d'activités de pleine nature. Des projets ponctuels et interdisciplinaires rythment chaque année scolaire, en lien avec l'étude de thèmes convergents lors de séances supplémentaires ou de visites d'expositions en local (nutrition lors d'un effort physique, traumatologie, sensibilisation à la notion du handicap, sensibilisation à l'environnement, ...).

Le **parcours sportif Nature & Montagne** à Saint Louis répond à :

➡ un **triple objectif de formation** :



➡ des **engagements de la part de l'élève** :








En complément du parcours Nature & Montagne et sur décision de l'équipe EPS, les élèves peuvent intégrer la SECTION SPORTIVE SCOLAIRE « SPORT NATURE » à partir de la classe de 5<sup>ème</sup>. L'objectif est de développer les capacités physiques par une pratique plus poussée et un approfondissement des techniques.

16 élèves de 5-4-3èmes issus des classes Nature & Montagne, qui veulent approfondir leurs pratiques sportives en VTT – Trail – Ski de Fond – Escalade – Kayak.

La section sportive a lieu un après-midi par semaine (entre 3 et 5h selon les activités et le lieu de pratique), en plus des heures d'EPS obligatoires et du parcours Nature & Montagne.

## CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT SPECIFIQUE DU PARCOURS SPORTIF NATURE & MONTAGNE

Niveau	Pratique d'une APPN	Sorties interdisciplinaires	Séjours sportifs et culturels
6 <sup>ème</sup>	<p><b>CYCLE SKI ALTERNATIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Affiner ses gestes moteurs</li> <li>- Gérer son énergie en fournissant des efforts variés</li> </ul> <p><b>CYCLE COURSE D'ORIENTATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation du matériel et des manœuvres spécifiques</li> <li>- Gestion de sa sécurité et celle des autres</li> </ul>	<p>Randonnée</p> <p>Randonnée raquettes</p> <p>VTT</p> 	<p><b>Stage Montagne (5 jours)</b></p> <p>Randonnées, VTT, escalade, canyoning, sports aquatiques, ...</p>
5 <sup>ème</sup>	<p><b>CYCLE BIATHLON (ski roue, course et Skating)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découverte du biathlon avec carabines laser sous toutes ses formes</li> </ul> <p><b>CYCLE TRAIL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion d'un effort plus ou moins long sur un terrain varié</li> <li>- Dépassement de soi</li> </ul>	<p>Randonnée</p> <p>VTT</p> 	<p><b>Stage Neige (4 jours)</b></p> <p>Skating / Biathlon, Randonnées en raquette, ...</p>
4 <sup>ème</sup>	<p><b>CYCLE ESCALADE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage des techniques d'assurage et de descente en rappel</li> <li>- Initiation à la pratique du bloc et à la pratique en milieu naturel</li> </ul> <p><b>CYCLE TRAIL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion d'un effort long avec plus ou moins du dénivelé.</li> </ul>	<p>Randonnées</p> <p>Descente en rappel</p> 	<p><b>Stage de début de cycle (2 jours)</b></p> <p>Escalade, randonnée aquatique, accrobranche, ...</p> <p><b>Stage de fin de cycle (3 jours)</b></p> <p>Via ferrata, escalade, trail, ...</p>
3 <sup>ème</sup>	<p><b>CYCLE SNOW ET SKI ALPIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Initiation au surf des neiges</li> <li>- Initiation au ski alpin et au slalom</li> <li>- Sensibilisation aux risques liés aux pratiques alpines</li> <li>- Gestion de sa sécurité et de celle des autres</li> </ul> 	<p>Randonnée lecture</p> <p>Randonnée en Anglais</p>  <p>Secourisme (validation du PSC1)</p>	<p><b>Stage Neige (3 jours)</b></p> <p>Ski Ski Kit (ski tracté par une voile) ou spéléologie</p> <p>Sensibilisation aux risques des pratiques du hors-piste Recherche de victimes en avalanche</p> <p>Visite du Mémorial et du Musée de la Résistance</p>