



## Orientation dans les activités de pleine nature

### Description du projet :

Dans le cadre de l'annualisation de la troisième heure d'EPS, et afin de leur permettre de pratiquer des activités encore inexplorées dans leur cursus de collégien, les élèves de troisième participeront **entre le 12 et le 16 octobre 2015, à une semaine sportive.**

Pendant 4 jours, des activités de **pleine nature réparties entre St Renan (Collège et Alentours) et le Centre Nautique de Brest** seront proposées. La thématique retenue cette année est **l'orientation.**

Sur St Renan, chaque élève sera initié aux différentes formes de course d'orientation.

Pour la pratique nautique chaque élève choisit son activité (Catamaran ou Stand Up Paddle). L'encadrement est assuré par les enseignants d'EPS et les moniteurs diplômés du centre nautique Brestoïse. Au préalable, l'obtention du test anti-panique est obligatoire. La plupart l'ont passé en début d'année en cours d'EPS.

Pour favoriser un brassage d'élèves, toute la promotion sera divisée en 2 groupes. L'emploi du temps sera conforme au tableau ci-dessous

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Groupe 1</b>	BREST Départ 8h25 Retour 17h30	BREST Départ 8h25 Retour 17h30	Collège de 8h25 à 12h10	Collège de 8h25 à 16h35	Collège de 8h25 à 16h35
<b>Groupe 2</b>	Collège de 8h25 à 16h35	Collège de 8h25 à 16h35		BREST Départ 8h25 Retour 17h30	BREST Départ 8h25 Retour 17h30

### ATTENTION

#### Pour les 2 jours sur BREST

**Il conviendra de prévoir un pique nique pour le repas du midi**

Les élèves rentreront après le service de car habituel. **Le ramassage scolaire ne pourra avoir lieu** durant ces 2 jours. Chacun est invité à prendre ses dispositions pour rentrer à son domicile à 17h30.

## Organisation de l'Activité Nautique sur BREST

### Contenu :

Pendant 4 demi-journées, les élèves seront sur le support de leur choix (Catamaran ou Stand Up). Les contenus de formation porteront essentiellement sur la sécurité, l'orientation (repérage et déplacement dans un milieu instable ou inconnu) et la faculté de chacun à vivre un projet collectif (une attention particulière sera portée aux attitudes et comportements dans la vie de groupe)

### Trousseau

- 1 ou 2 maillots ou shorts de bain
- 1 drap de bain
- 1 combinaison néoprène (celle-ci peut aussi le c...)
- vieilles chaussures de sport ou chaussons néoprène
- 1 coupe vent (obligatoire)
- 1 Polaire (pour aller sur l'eau)
- chapeau, lunette de soleil et crème solaire en cas de beau temps
- 1 chaude tenue sportive de rechange



### ATTENTION :

**Les cheveux longs et les lunettes doivent être attachés.**

**Il est conseillé de ne pas envoyer d'objets de valeur (bijoux, téléphone..)**

## Organisation de l'activité Orientation sur ST RENAN

Les activités au collège s'articuleront autour des différentes formes de course d'orientation (pose et dépose de balises, parcours, relation cartes/terrain, utilisation de la boussole).

Là encore, la formation portera sur la sécurité mais aussi sur la gestion des efforts en créant des stratégies de (lecture et connaissance d'une carte)

Il est, bien entendu, demandé aux élèves de prévoir une tenue sportive et des chaussures adéquates pour la course.

Pour ces deux jours nous fonctionnerons sur les horaires du collège (y compris pour le repas au self le midi).

### Mercredi matin :

Les élèves rencontreront des sportifs de haut niveau ou des professionnels des métiers du sport. Dans une logique de projet d'orientation, il s'agira de s'informer ou comprendre comment les invités ont pu allier carrière ou défis sportifs avec leur formation ou leur métier.

## Evaluation du projet Le LUNDI 2 NOVEMBRE

Ce lundi sera une journée importante :

Les élèves doivent d'abord **rendre un dossier** récapitulant la semaine qu'ils viennent de vivre.

- La forme est libre (compte-rendu, carnet de voyage, autres projets originaux ...).
- Il conviendra, à chacun, de faire une introduction et une conclusion
- Il faudra résumer l'activité nautique choisie et les différentes pratiques de course d'orientation. Une synthèse des idées retenues lors de la matinée d'échanges avec les sportifs ou autres professionnels des métiers du sport est attendu.

Ce dossier comptera pour 1/3 de la note finale

Afin **d'évaluer les compétences d'orientation** acquises lors de la semaine (8h sur l'eau + 10 h au collège), les élèves vivront un dernier moment sur ce thème et **seront évalués sur des parcours en milieu naturel (forêt) lors du cours d'EPS du lundi 2 Novembre.**

Cette partie pratique comptera pour 2/3 de la note finale

**Cette note globale fera partie des notes potentiellement retenues pour le DNB**



PROJET ORIENTATION EN CLASSE DE TROISIEME

## EPS: Entre Terre et Mer

Du 12 au 16 octobre 2015

Collège **St Stanislas** - St Renan

