

ENCADREMENT STAGE EXPLORATION GEORGES DE LA TOUR

Pour la cinquième édition des journées EPS d'exploration des sports de nature par les lycéens de Georges de la Tour à NANCY, la semaine était consacrée à la découverte du kayak, aviron, spéléo, équitation, paint-ball, tipi-par et le VTT. Les élèves étaient répartis par groupe d'une quinzaine par activités, le mercredi étant réservé au Forum des Métiers du Sport le matin, et UNSS l'après-midi.

Pour l'initiation à notre discipline, ce sera le lundi 19/09/2016 et vendredi 23/09/2016. Benoit et Mado GASPARETTI accompagnés par un professeur d'EPS encadreront deux groupes par journée.

« A LA DECOUVERTE DES SPORTS CYCLISTES »



Tout d'abord, distribution des vélos et des casques à la zone de Loisirs de la Forêt de Haye. Un petit rappel des positions de base, freinage avant de concrétiser ses acquis sur un petit circuit ludique de maniabilité. Montée en gamme avec des exercices de descentes techniques, des montées délicates, passage de dévers dans une zone appropriée derrière le Fort destiné aux plus jeunes. Le but étant que tous les élèves aient l'envie et la possibilité de travailler sur tous les ateliers, selon leurs capacités, en toute sécurité.

Petite randonnée dans le parc, sans difficultés particulières, avec quelques arrêts pour s'appliquer sur une situation « départ de course », passage de quelques troncs façon « bunny-up » en dissociant roue avant-roue arrière.



Pour terminer, direction la zone de bosses style BMX pour se qualifier dans une épreuve de XC ELIMINATOR. Courses avec départ de quatre vététistes, et qualifications des deux meilleurs chronos. Pour finir par la petite finale et la finale des perdants. Ces stagiaires ont beaucoup de chance de pouvoir pratiquer toutes ces activités physiques, et ils étaient vraiment motivés et intéressés. Nous avons côtoyé des professeurs dévoués et bienveillants, à l'écoute de leurs élèves.

Madeleine GASPARETTI.

