

<http://clg-pierre-dezarnaulds-chatillon-sur-loire.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/?Rando-autour-du-college>

Rando autour du collège...

- Enseignements - EPS et Sport scolaire -



Date de mise en ligne : lundi 15 février 2021

Copyright © Collège Pierre Dézarnaulds - Tous droits réservés

Voici quelques photos des randonnées effectuées en EPS avec nos différentes classes lorsque le contexte sanitaire rendait impossibles les activités sportives habituelles en salle ou même à l'extérieur... Heureusement que la nature est autour de nous : nous en avons profité pleinement !

[http://clg-pierre-dezarnaulds-chatillon-sur-loire.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-pierre-dezarnaulds-chatillon-sur-loire/local/cache-vignettes/L400xH400/randonnee_autour_du_college_07_-2-3d686.jpg]

Les élèves apprécient de partir en randonnée et de s'aérer. Nous avons fait quelques rencontres inattendues... Et les élèves ont découvert une activité physique agréable et accessible à tous, comportant de nombreux bénéfices pour la santé ! En effet, l'organisation mondiale de la santé (OMS) préconise au minimum 30 minutes de marche ou d'activité physique journalière pour se maintenir en bonne santé. Cela nous ferait gagner 3 ans de vie !!! Alors, à vos baskets...

Les élèves motivés étaient bien couverts et heureux d'être en plein air pour se dégourdir les jambes par ces temps difficiles de couvre-feu et de confinement. Bien sûr avec le masque pour ne pas prendre de risques !

[http://clg-pierre-dezarnaulds-chatillon-sur-loire.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-pierre-dezarnaulds-chatillon-sur-loire/local/cache-vignettes/L400xH266/randonnee_autour_du_college_15_-2-52561.jpg]

Ces randonnées sont vivifiantes et dynamiques, entrecoupées de quelques haltes pour reprendre notre souffle et boire un peu d'eau. Nous arpentons les chemins un peu boueux, suivant les champs ou longeant le canal.

[http://clg-pierre-dezarnaulds-chatillon-sur-loire.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-pierre-dezarnaulds-chatillon-sur-loire/local/cache-vignettes/L400xH400/randonnee_autour_du_college_17_-2-88bd4.jpg]

Toutes nos randonnées font entre 4 et 5 km, nous marchons environ une heure et demie à chaque fois et comptabilisons entre 6500 et 8000 pas.