



PROJET ASS TRAIL RUNNING

CONTEXTE ET OBJECTIFS

Dans le cadre de l'association sportive scolaire, nous proposons une activité de trail running pour les lycéens. Cette activité vise à promouvoir la pratique sportive en plein air, à développer l'endurance, la gestion de l'effort, et la connaissance de l'environnement naturel. L'objectif final est que les élèves soient capables de s'entraîner en autonomie et en toute sécurité.

HORAIRES ET LIEU DE L'ACTIVITE

- Lieu Principal : Parc naturel de Collserola.
- Lieu Secondaire : Lycée Français de Barcelone pour certaines séances.
- Jour et Heure : Tous les jeudis de 18h45 à 20h15.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Permettre aux élèves de s'entraîner en autonomie et en toute sécurité.
- Fournir les outils d'entraînement nécessaires pour le trail running.
- Mettre en place des entraînements spécifiques de renforcement musculaire, course, et technique de course.
- Être capable de gérer la vitesse de course en tenant en compte leurs capacités physiques.
- Apprendre à utiliser le matériel pour mettre en place la pratique du trail running en pleine sécurité.
- Apprendre à pratiquer un sport en milieu naturel tout en respectant et en contribuant à la protection de cet environnement.
- Être capable d'utiliser la technologie pour nos entraînements et compétitions.

PROTOCOLE DE SECURITE

Repérage du Site de Pratique : visite du site : effectuer une visite préalable pour identifier les caractéristiques et dangers objectifs du site (branches basses, parties rocheuses, zones glissantes, passages exposés, etc).

Adaptation au niveau des élèves : s'assurer que le site est adapté au niveau de pratique des élèves et que les parcours proposés sont sécurisés.

Communication et secours : vérifier les conditions de communication et d'intervention des secours sur le site. Prévoir l'accès des secours (ouverture de barrières forestières, chemins d'accès, etc).

Parcours Adaptés :

- Niveau de difficulté : Adapter la difficulté des parcours en fonction du niveau des élèves (longueur, technicité de la descente, dénivelé, temps d'effort).
- Cartographie : fournir une le track gps des parcours à réaliser.

Matériel et Tenue Adaptés :

- Inventaire du matériel nécessaire (élèves) :

Obligatoire : shorts de course à pied, chaussettes et chaussures adaptées pour la course en montagne, montre GPS, gourde d'eau (0,5 litre minimum, soft flask), couverture de survie, sac ou ceinture de trail, téléphone avec numéro de l'enseignant.

Recommandé : réserve alimentaire (gel, barres de céréales), casquette, lampe frontale, veste imperméable.

- Inventaire du matériel nécessaire (professeur/intervenants) : prévoir une trousse de secours avec l'aide du personnel infirmier, tenue adaptée pour la pratique de la course en montagne.

Météo : vérifier la météo quelques jours avant et le jour de l'activité. Tenir compte des conditions météorologiques et adapter si besoin le projet de déplacement ou savoir renoncer.

DEROULEMENT DES SEANCES

En début de séance

1. S'assurer que le matériel nécessaire est en place
2. Carte et matériel : laisser une copie de la carte du site à la vie scolaire ou à la direction de l'établissement. S'assurer que le matériel nécessaire est en place (sifflet, gilets fluo, trousse de secours).
3. S'assurer que la trousse de secours est complète et que le téléphone est chargé. Si besoin, prévoir des talkies-walkies.

4. Contrôle des Élèves : vérifier que chaque élève possède les vêtements et chaussures adaptés, ainsi que le matériel nécessaire. En cas d'absence partielle de matériel, prendre la décision la plus adaptée (participation ou exclusion de l'activité).
5. Briefing sécurité : exposer les consignes de fonctionnement et de sécurité (limites de temps, limites d'espace, protocole d'urgence, attitude responsable : ne pas se séparer et ne pas enlever le balisage).
6. Pour toute première séance sur un nouveau site, repérer les parcours et les dangers de la zone avec les élèves.

Pendant la Séance

1. Position stratégique : choisir un endroit stratégique pour observer, rassembler et alerter les élèves. Rester très proche de cet endroit tout au long de la séance.
2. Relais Sécurité : mettre en place un relais sécurité en cas d'incident nécessitant l'intervention du professeur.

En Fin de Séance

1. Retour d'expérience : procéder à un débriefing collectif sur la gestion de la sécurité. Recadrer les élèves si nécessaire en fonction de leur niveau d'intégration des consignes de sécurité.
2. Réactualisation : réactualiser le protocole sécurité de l'établissement en fonction des retours d'expérience vécus

PROJETS

Les membres de l'ASS font partie intégrante de l'association. Par conséquent, tous les projets seront réalisés en collaboration avec eux et avec leur soutien. Ainsi, les projets proposés ci-dessous peuvent être modifiés ou annulés si les membres ne sont pas intéressés. De plus, les sportifs peuvent proposer d'autres projets qui pourront être considérés et mis en œuvre. Vous êtes l'ASS !

Sortie année : 5 jours à la Vall de Núria.

Courses :

- 1^{er} trimestre : [cursa fosca](#)
- 2^{ème} trimestre : à voir.
- 3^{ème} trimestre : à voir.