

Activités sportives

Grimper, sauter, courir, pédaler, hisser, pagayer, en profitant pleinement de la nature : autant d'activités qui constituent la base de ce programme. Idéale pour faire le plein d'oxygène, cette classe est aussi propice à la découverte d'un environnement préservé.

Au Printemps

▶ ACTIVITES NAUTIQUES

- Initiation canoë kayak (08 -16 ans)
- Initiation Stand up Paddle (08 -16 ans)
- Rafting (08 -16 ans)
- Randonnée aquatique (12 – 16 ans)



▶ ACTIVITES SPORTIVES

- **VTT** : découvrir le VTT sur un parcours adapté, et savoir utiliser au mieux son vélo (changement de vitesses, freinage, sécurité)
- **BIATHLON**: concentration, analyse du geste et rigueur...
- **COURSE D'ORIENTATION** : apprendre à se déplacer en lisant un plan, en passant par des balises, mettre en pratique la notion d'«échelle»...
- **RANDONNEE** : découverte du milieu montagnard, faune et flore...



En hiver

▶ SKI ALPIN (encadré par l'ESF)

▶ SKI DE FOND (encadré par un BE)

▶ BIATHLON (encadré par un BE)

▶ RAQUETTES (encadré par un BE)



**Centre de St-Urcize
Cantal**

