LIVRET RÉALISÉ PAR

GROUPE 1	GROUPE 2
AFONSO David	GONÇALVES Rui
AMORIM Marcio	GREGORIO Néréa
BRAS Solange	LOPES Diana
CASELLAS Barbara	MALKI Dunia
CORREIA Diana	MARTINS Ivan
DA SILVA Leonel	MORAIS Patricia
FIDALGO Jordi	NEIRA Aitor
GALAND Cristelle	NUNES Joao
GONÇALVES Roger	PAULO Rosa
	SEMAT Jessica

SORTIE VTT DES 3°A

A LA SEU D'URGELL LE 16 MAI 2011

LIVRET RÉALISÉ PAR

GROUPE 1	GROUPE 2
AFONSO David	GONÇALVES Rui
AMORIM Marcio	GREGORIO Néréa
BRAS Solange	LOPES Diana
CASELLAS Barbara	MALKI Dunia
CORREIA Diana	MARTINS Ivan
DA SILVA Leonel	MORAIS Patricia
FIDALGO Jordi	NEIRA Aitor
GALAND Cristelle	NUNES Joao
GONÇALVES Roger	PAULO Rosa
	SEMAT Jessica

28

SORTIE VTT DES 3°A

A LA SEU D'URGELL LE 16 MAI 2011

Sommaire

Introduction	1
Le bien du sportif	4
Le VTT	7
La Seu d'Urgell	11
Le planning de la tournée	15
Le choix du transport	16
L'alimentation	17
Les activités	21
La trousse de secours	22
Les gestes des premiers secours	23

QUELQUES SOUVENIRS DE NOTRE ANNÉE SCOLAIRE 2010/2011

Sommaire

Introduction	1
Le bien du sportif	4
Le VTT	7
La Seu d'Urgell	11
Le planning de la tournée	15
Le choix du transport	16
L'alimentation	17
Les activités	21
La trousse de secours	22
Les gestes des premiers secours	23

2

QUELQUES SOUVENIRS DE NOTRE ANNÉE SCOLAIRE 2010/2011

En cas de crampe :

Étirez le muscle contracté pour le détendre. Allongez-vous sur le dos, attrapez vos orteils et tirez légèrement votre jambe (bien droite) vers vous.

Si vous n'êtes pas assez souple, utilisez un vêtement ou une serviette pour cela.

Attention, cette astuce ne marche que si vos muscles ne sont pas trop fatigués.

Se (faire) masser le muscle qui est paralysé par la crampe. Le massage doit être lent et progressif.
Contractez les muscles opposés à ceux qui vous font souffrir .
Appliquez de la glace sur les muscles contractés.

Introduction :

Le 16 MAI 2011, la classe de 3°A fera une sortie de VTT à La Seu d'Urgell. Nous sommes un groupe de 19 élèves , 9 garçons et 10 filles. Cette sortie a étè organisée par les professeurs et acceptée par l'établissement. Il nous est demandé de bien préparer cette journée et de bien en profiter . Dans ce livret, nous présentons le résultat de nos recherches.

En cas de crampe :

Étirez le muscle contracté pour le détendre. Allongez-vous sur le dos, attrapez vos orteils et tirez légèrement votre jambe (bien droite) vers vous.

Si vous n'êtes pas assez souple, utilisez un vêtement ou une serviette pour cela.

Attention, cette astuce ne marche que si vos muscles ne sont pas trop fatigués.

Se (faire) masser le muscle qui est paralysé par la crampe. Le massage doit être lent et progressif.
Contractez les muscles opposés à ceux qui vous font souffrir .
Appliquez de la glace sur les muscles contractés.

26

Introduction :

Le 16 MAI 2011, la classe de 3°A fera une sortie de VTT à La Seu d'Urgell. Nous sommes un groupe de 19 élèves , 9 garçons et 10 filles. Cette sortie a étè organisée par les professeurs et acceptée par l'établissement. Il nous est demandé de bien préparer cette journée et de bien en profiter . Dans ce livret, nous présentons le résultat de nos recherches.

3

Le bien être sportif.

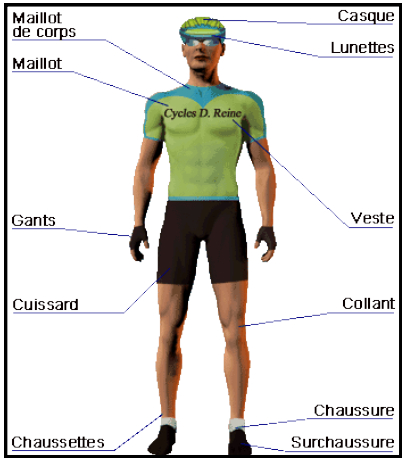
1– Les vêtements:

Le cycliste occasionnel doit avoir :

- Un sac à dos, pour transporter une poche à eau ou une gourde et s'hydrater en roulant.
- Un short et un T-shirt confortable. Les filles peuvent choisir un short, un fuseau ou un pantalon court.

Le cycliste régulier doit avoir :

- Le cuissard. Il est fait en lycra hautement élastique et agréable. Il a une protection au niveau de la selle qui évite les échauffements.
- Le maillots. Il permet un bon transport de l'humidité.



En cas de fatigue :

Descendre du vélo, s'asseoir et se reposer et manger un bonbon.

En cas d'inconscience :

Vérifier si la personne respire et la mettre en PLS (position latérale de sécurité).
Couvrir la personne et rester avec elle.

Le bien être sportif.

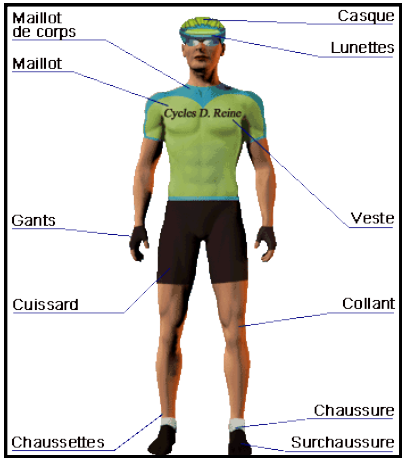
1– Les vêtements:

Le cycliste occasionnel doit avoir :

- Un sac à dos, pour transporter une poche à eau ou une gourde et s'hydrater en roulant.
- Un short et un T-shirt confortable. Les filles peuvent choisir un short, un fuseau ou un pantalon court.

Le cycliste régulier doit avoir :

- Le cuissard. Il est fait en lycra hautement élastique et agréable. Il a une protection au niveau de la selle qui évite les échauffements.
- Le maillots. Il permet un bon transport de l'humidité.



En cas de fatigue :

Descendre du vélo, s'asseoir et se reposer et manger un bonbon.

En cas d'inconscience :

Vérifier si la personne respire et la mettre en PLS (position latérale de sécurité).
Couvrir la personne et rester avec elle.

En cas de plaie:

Se laver les mains avec de l'eau et du savon. Enlever si nécessaire les petits cailloux avec une pince à épiler. Nettoyer la plaie avec le savon. Appliquer l'antiseptique.
Placer un pansement ou une gaze stérile et de la maille élastique. Il ne faut pas toucher la plaie avec les mains. En arrivant chez vous, vérifier la plaie et la laisser à l'air. Si la plaie est grave vérifiez si vous avez le vaccin du tétanos.

En cas de fracture

Ne pas toucher la personne, lui parler, la rassurer, et la couvrir si nécessaire.

2– Les équipements de sécurité:

Le casque est considéré comme le principal équipement de protection, pour protéger la tête…
Des gants, permettent de prévenir les ampoules et protégent les mains en cas de chute.
Des lunettes protégent les yeux du soleil et des projections ou de la végétation.

3-Conseils avant un effort physique:

Avant de faire un effort physique important, il est préférable de s'entraîner par la pratique d'exercices progressifs (par exemple la marche rapide puis le jogging de 20 minutes puis plus longtemps) . Il faut avoir une bonne alimentation (voir page 17) et il faut au moins boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour car la perte d'eau peut introduire la survenue de crampes ou de tendinites. Avant de faire un effort physique, il est conseillé de faire un massage car cela améliore l'élasticité des tendons.

En cas de plaie:

Se laver les mains avec de l'eau et du savon. Enlever si nécessaire les petits cailloux avec une pince à épiler. Nettoyer la plaie avec le savon. Appliquer l'antiseptique.
Placer un pansement ou une gaze stérile et de la maille élastique. Il ne faut pas toucher la plaie avec les mains. En arrivant chez vous, vérifier la plaie et la laisser à l'air. Si la plaie est grave vérifiez si vous avez le vaccin du tétanos.

En cas de fracture

Ne pas toucher la personne, lui parler, la rassurer, et la couvrir si nécessaire.

24

2– Les équipements de sécurité:

Le casque est considéré comme le principal équipement de protection, pour protéger la tête…
Des gants, permettent de prévenir les ampoules et protégent les mains en cas de chute.
Des lunettes protégent les yeux du soleil et des projections ou de la végétation.

3-Conseils avant un effort physique:

Avant de faire un effort physique important, il est préférable de s'entraîner par la pratique d'exercices progressifs (par exemple la marche rapide puis le jogging de 20 minutes puis plus longtemps) . Il faut avoir une bonne alimentation (voir page 17) et il faut au moins boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour car la perte d'eau peut introduire la survenue de crampes ou de tendinites. Avant de faire un effort physique, il est conseillé de faire un massage car cela améliore l'élasticité des tendons.

5

4-Conseils après un effort physique:

Après un effort physique il y a une phase de récupération musculaire, il est préférable de faire des étirement et de prendre une douche chaude pour contribuer à une meilleure circulation du sang et ainsi à une bonne récupération musculaire. Un massage relaxant peut être aussi utile pour accélérer ce phénomène de récupération. Pour éviter les accidents musculaire et tendineux, il est conseillé de faire une bonne réhydratation comme par exemple boire 300 à 500ml d'eau gazeuse, il faut aussi consommer quelques fruits secs.

5-Crème solaire:

Lors d'un sport extérieur, on doit mettre une crème solaire d´Indice Protection (IP) 45 ou même 60.

Il faut bien se protéger si non on peut avoir des coups de soleil, des rides, des taches de vieillesses, des masques de grossesse et des brûlures plus ou moins graves. Au bout de plusieurs années, il peut se produire un cancer de la peau, .

Les zones du corps les plus a risque sont celles qui sont habituellement découvertes comme le cou, les mains, le visage ou les bras.

4-Conseils après un effort physique:

Après un effort physique il y a une phase de récupération musculaire, il est préférable de faire des étirement et de prendre une douche chaude pour contribuer à une meilleure circulation du sang et ainsi à une bonne récupération musculaire. Un massage relaxant peut être aussi utile pour accélérer ce phénomène de récupération. Pour éviter les accidents musculaire et tendineux, il est conseillé de faire une bonne réhydratation comme par exemple boire 300 à 500ml d'eau gazeuse, il faut aussi consommer quelques fruits secs.

5-Crème solaire:

Lors d'un sport extérieur, on doit mettre une crème solaire d´Indice Protection (IP) 45 ou même 60.

Il faut bien se protéger si non on peut avoir des coups de soleil, des rides, des taches de vieillesses, des masques de grossesse et des brûlures plus ou moins graves. Au bout de plusieurs années, il peut se produire un cancer de la peau, .

Les zones du corps les plus a risque sont celles qui sont habituellement découvertes comme le cou, les mains, le visage ou les bras.

6

LES GESTES DE PREMIER SECOURS

En cas de malaise :

signes : douleur, sueur et nausées
geste à faire : position semi-assise
rassurer

En cas de coup de soleil :

En prévention, mettre une crème solaire et renouveler chaque 2 heures. En cas de coup de soleil mettre une crème après soleil apaisante ou de la biafine

En cas d'ampoules :

Ne pas percer l'ampoule et pour la protéger, mettre un pansement stérile après l'avoir nettoyée.

LES GESTES DE PREMIER SECOURS

En cas de malaise :

signes : douleur, sueur et nausées
geste à faire : position semi-assise
rassurer

En cas de coup de soleil :

En prévention, mettre une crème solaire et renouveler chaque 2 heures. En cas de coup de soleil mettre une crème après soleil apaisante ou de la biafine

En cas d'ampoules :

Ne pas percer l'ampoule et pour la protéger, mettre un pansement stérile après l'avoir nettoyée.

23

LA TROUSSE DE SECOURS

Pour la sortie VTT il faudra prendre une trousse de secours avec :

Matériel : - Une bande
- Une paire de ciseaux
- Un paquet de mouchoirs
- Des gants
- Un paquet de gazes stériles
- Des sparadraps de différentes dimensions
- Un coussin hémostatique

Produit : un antiseptique
Une crème contre les coups
Une crème pour les coups de soleil

LA TROUSSE DE SECOURS

Pour la sortie VTT il faudra prendre une trousse de secours avec :

Matériel : - Une bande
- Une paire de ciseaux
- Un paquet de mouchoirs
- Des gants
- Un paquet de gazes stériles
- Des sparadraps de différentes dimensions
- Un coussin hémostatique

Produit : un antiseptique
Une crème contre les coups
Une crème pour les coups de soleil

22

Le VTT

Les VTT (vélo tout terrain) sont des vélos pour passer partout. On en trouve 2 types de VTT: les spéciaux descentes et ceux pour tous les chemins. Ces vélos ont la particularité d'être trés résistants. Ils peuvent avoir un ou deux amortisseurs (1 devant et 1 au milieu). Les amortisseurs donnent un meilleur confort dans les descentes en donnant de la souplesse dans la descente. Les systèmes de freinage les plus performants sont composés de 2 freins à disques. Ils ont des pneus trés larges avec des crampons pour une plus grande adhérence si le sol est humide et une meilleure resistance aux crevaisons.

VTT spécial descente	VTT pour tous les chemins

Le VTT

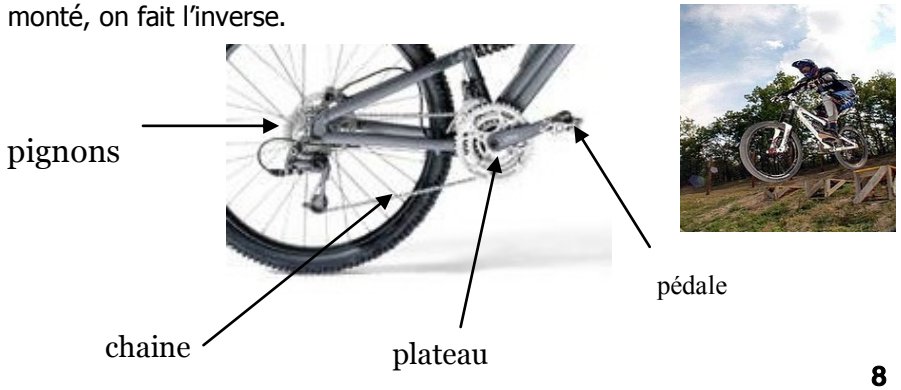
Les VTT (vélo tout terrain) sont des vélos pour passer partout. On en trouve 2 types de VTT: les spéciaux descentes et ceux pour tous les chemins. Ces vélos ont la particularité d'être trés résistants. Ils peuvent avoir un ou deux amortisseurs (1 devant et 1 au milieu). Les amortisseurs donnent un meilleur confort dans les descentes en donnant de la souplesse dans la descente. Les systèmes de freinage les plus performants sont composés de 2 freins à disques. Ils ont des pneus trés larges avec des crampons pour une plus grande adhérence si le sol est humide et une meilleure resistance aux crevaisons.

VTT spécial descente	VTT pour tous les chemins

7

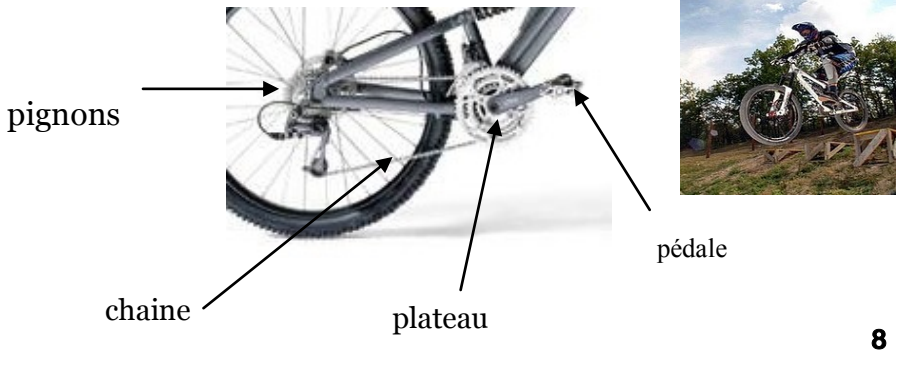
1-Le réglage des vitesses

Il y a des plusieurs **pignons** et **plateaux**. La chaine passe par les pignons et le plateau. Il y a des pignons qui ont beaucoup de dents et des pignons qui ont peu de dents**.** En **descente,** on met sur le **grand plateau** et le **petit pignon**. Quand on donne un coup de pédale on parcourt une plus grande distance.
En monté, on fait l'inverse.



1-Le réglage des vitesses

Il y a des plusieurs **pignons** et **plateaux**. La chaine passe par les pignons et le plateau. Il y a des pignons qui ont beaucoup de dents et des pignons qui ont peu de dents**.** En **descente,** on met sur le **grand plateau** et le **petit pignon**. Quand on donne un coup de pédale on parcourt une plus grande distance.
En monté, on fait l'inverse.



8

ACTIVITÉS

Activités proposées

Les activités que je vous propose pour la sortie à la Seu d'Urgell sont :

- **Une sortie en vtt** tout autour de la Seu d'Urgell
- **Du rafting** : descente dans les eaux vives avec un canot pneumatique. 4 descentes 29€/personne.
- **Du canoë-kayak** : Navigation en kayak (1 place) ou canoë canadienne
(2-3 places) dans des eaux tranquilles. 1h :16€/personne.
- **Une promenade à pied** dans la Seu d'Urgell.
- **Un après midi de repos** dans le parc.

ACTIVITÉS

Activités proposées

Les activités que je vous propose pour la sortie à la Seu d'Urgell sont :

- **Une sortie en vtt** tout autour de la Seu d'Urgell
- **Du rafting** : descente dans les eaux vives avec un canot pneumatique. 4 descentes 29€/personne.
- **Du canoë-kayak** : Navigation en kayak (1 place) ou canoë canadienne
(2-3 places) dans des eaux tranquilles. 1h :16€/personne.
- **Une promenade à pied** dans la Seu d'Urgell.
- **Un après midi de repos** dans le parc.

21

L'ALIMENTATION (suite)

Pendant la sortie

La sortie VTT durera 2h. Pendant cet effort, nous vous conseillons de prendre un petit sac a dos dans lequel vous pourrez mettre :

- Une barre de céréales,

- Une bouteille d'eau

- Des fruits secs ou quelques bonbons

Tous ces aliments vous permettront de vous hydrater et d'avoir plus d'énergie.

2) La réparation d'une crevaison

Avec une bombe anti-crevaison

Si l'on ne veut pas avoir une crevaison il existe une bombe anti-crevaison. Ce produit chimique fait une couche en latex comme cela lorsqu'une épine se plante dans le pneu il ne se dégonfle pas.

Avec une rustine

Dans les roues il y a une chambre à air c'est à dire que s'il y a une crevaison la chambre se dégonfle mais il existe des rustines pour réparer la roue.
Pour mettre une rustine il faut gratter autour du trou avec du papier de verre pour que la colle accroche bien, déposer la colle, attendre quelques secondes puis mettre la rustine.

L'ALIMENTATION (suite)

Pendant la sortie

La sortie VTT durera 2h. Pendant cet effort, nous vous conseillons de prendre un petit sac a dos dans lequel vous pourrez mettre :

- Une barre de céréales,

- Une bouteille d'eau

- Des fruits secs ou quelques bonbons

Tous ces aliments vous permettront de vous hydrater et d'avoir plus d'énergie.

20

2) La réparation d'une crevaison

Avec une bombe anti-crevaison

Si l'on ne veut pas avoir une crevaison il existe une bombe anti-crevaison. Ce produit chimique fait une couche en latex comme cela lorsqu'une épine se plante dans le pneu il ne se dégonfle pas.

Avec une rustine

Dans les roues il y a une chambre à air c'est à dire que s'il y a une crevaison la chambre se dégonfle mais il existe des rustines pour réparer la roue.
Pour mettre une rustine il faut gratter autour du trou avec du papier de verre pour que la colle accroche bien, déposer la colle, attendre quelques secondes puis mettre la rustine.

9

3**) Les types de freins**

Il existe 2 types de freins qui sont:

Le frein à disques avec de l'huile.

Le frein v-break

L'ALIMENTATION DU SPORTIF

Le sportif a besoin d'une alimentation facilement assimilable et digeste. Il faut 55% de glucides, 30% de lipides, 15% de protides. L'apport énergétique est en moyenne de 12500 à 15000 KJ (Kilo Joules).
La consommation d'eau est importante pendant l'effort, le sportif doit boire tous les ¼ d'heure.
Le sportif doit avoir une alimentation équilibrée .Tous les groupes d'aliments doivent être présents dans ses repas.

Les groupes d'aliments : les viandes, poissons, œufs, les produits laitiers, les produits sucrés, féculents, céréales, les corps gras, les crudités et les boissons.

3**) Les types de freins**

Il existe 2 types de freins qui sont:

Le frein à disques avec de l'huile.

Le frein v-break

L'ALIMENTATION DU SPORTIF

Le sportif a besoin d'une alimentation facilement assimilable et digeste. Il faut 55% de glucides, 30% de lipides, 15% de protides. L'apport énergétique est en moyenne de 12500 à 15000 KJ (Kilo Joules).
La consommation d'eau est importante pendant l'effort, le sportif doit boire tous les ¼ d'heure.
Le sportif doit avoir une alimentation équilibrée .Tous les groupes d'aliments doivent être présents dans ses repas.

Les groupes d'aliments : les viandes, poissons, œufs, les produits laitiers, les produits sucrés, féculents, céréales, les corps gras, les crudités et les boissons.

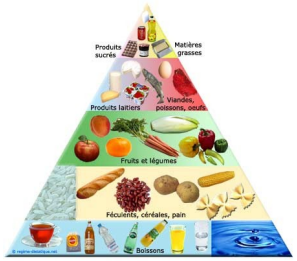
L'ALIMENTATION (suite)

Le repas

Le repas doit être équilibré. Nous vous conseillons :

- **des sandwiches** au poulet, au jambon, à l'omelette ou au rôti. On peut ajouter des tomates, des cornichons, de la salade et même du fromage.
- **des boissons** : de l'eau, des jus de fruits. Eviter les boissons gazeuses.
- **des fruits** : c'est l'époque des cerises
- **un fromage**
- **un dessert** : une compote, des biscuits.

Vous pourrez aussi acheter sur place une glace si vous le désirez.



Notre destination : La Seu d'Urgell

La Seu d'Urgell (anciennement *Urgell* ou *Ciutat d'Urgell*) est une ville, capitale de la comarque de l'Alt Urgell, dans la Province de Lleida, en communauté autonome espagnole de Catalogne.
Elle est le siège de l'évêché d'Urgell (*Seu* voulant dire « siège (épiscopal) » en catalan). Son évêque est, avec le Président de la République française, co-prince d'Andorre.

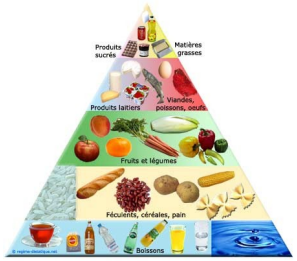
L'ALIMENTATION (suite)

Le repas

Le repas doit être équilibré. Nous vous conseillons :

- **des sandwiches** au poulet, au jambon, à l'omelette ou au rôti. On peut ajouter des tomates, des cornichons, de la salade et même du fromage.
- **des boissons** : de l'eau, des jus de fruits. Eviter les boissons gazeuses.
- **des fruits** : c'est l'époque des cerises
- **un fromage**
- **un dessert** : une compote, des biscuits.

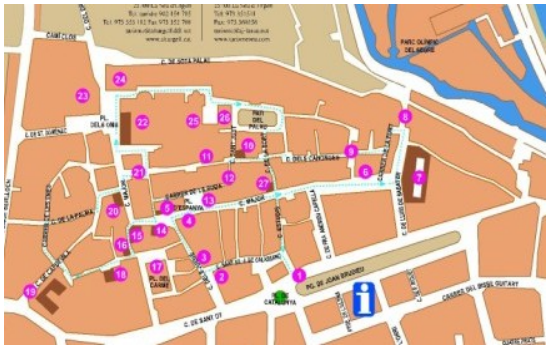
Vous pourrez aussi acheter sur place une glace si vous le désirez.



Notre destination : La Seu d'Urgell

La Seu d'Urgell (anciennement *Urgell* ou *Ciutat d'Urgell*) est une ville, capitale de la comarque de l'Alt Urgell, dans la Province de Lleida, en communauté autonome espagnole de Catalogne.
Elle est le siège de l'évêché d'Urgell (*Seu* voulant dire « siège (épiscopal) » en catalan). Son évêque est, avec le Président de la République française, co-prince d'Andorre.

La Seu d'Urgell



1) Antiguo Portal de Princesa	15) Cal Tarragona
2) Iglesia de la Missió	16) Ca l'Ambor
3) Calle dels jueus	17) Plaza del Carme
4) Calle Major	18) Iglesia de la Immaculada
5) Cal Serrano	19) Calle Capdevila
6) Lápida	20) Mesures del Gra
7) Biblioteca de Sant Agustí	21) Portal d'Andorra
8) Escaleras de l'Adoberia	22) Catedral de Santa Maria d'Urgell
9) Calle dels Canonges	23) Iglesia de convento de Sant Domènec
10) Ca l'Armenter	24) Ayuntamiento
11) Cal Roger	25) Iglesia de Sant Miquel
12) Callejón de Sant Emigdi	26) Palacio Episcopal
13) Plaza Patalin	27) Cal Pinelle
14) Cal don Llorenç	

L'ALIMENTATION

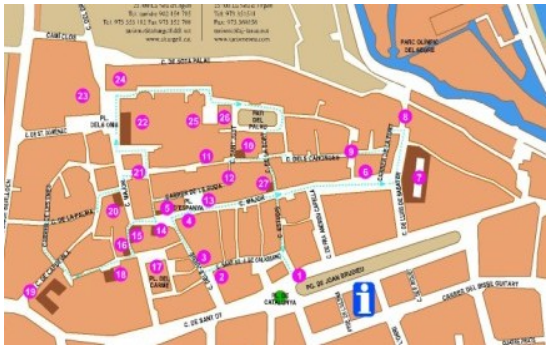
Avant l'effort:

Vous devez éviter de manger juste avant l'activité. Aussi prenez un bon petit déjeuner. Il doit vous apporter l'énergie suffisante pour réaliser l'activité VTT.

Nous vous conseillons

- 1 produit laitier + café ou chocolat)
- des céréales
- 1 fruit ou jus de fruit
- du pain ou une viennoiserie
- 1 produit sucré (confiture, miel…)

La Seu d'Urgell



1) Antiguo Portal de Princesa	15) Cal Tarragona
2) Iglesia de la Missió	16) Ca l'Ambor
3) Calle dels jueus	17) Plaza del Carme
4) Calle Major	18) Iglesia de la Immaculada
5) Cal Serrano	19) Calle Capdevila
6) Lápida	20) Mesures del Gra
7) Biblioteca de Sant Agustí	21) Portal d'Andorra
8) Escaleras de l'Adoberia	22) Catedral de Santa Maria d'Urgell
9) Calle dels Canonges	23) Iglesia de convento de Sant Domènec
10) Ca l'Armenter	24) Ayuntamiento
11) Cal Roger	25) Iglesia de Sant Miquel
12) Callejón de Sant Emigdi	26) Palacio Episcopal
13) Plaza Patalin	27) Cal Pinelle
14) Cal don Llorenç	

12

L'ALIMENTATION

Avant l'effort:

Vous devez éviter de manger juste avant l'activité. Aussi prenez un bon petit déjeuner. Il doit vous apporter l'énergie suffisante pour réaliser l'activité VTT.

Nous vous conseillons

- 1 produit laitier + café ou chocolat)
- des céréales
- 1 fruit ou jus de fruit
- du pain ou une viennoiserie
- 1 produit sucré (confiture, miel…)

17

LE CHOIX DU TRANSPORT

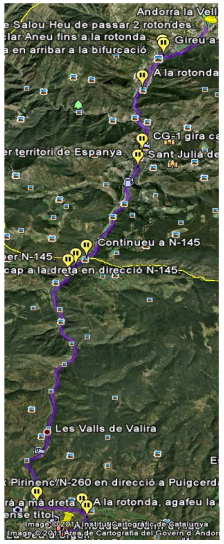
Pour notre sortie VTT nous avons décidé d'aller à la Seu d' Urgell en bus.
Il doit avoir au moins 25 places.

Propositions : Nous avons le choix entre les bus Montmantell et les bus Nadal.

N'oubliez pas :
- Vos papiers d'identité pour passer la frontière entre l'Andorre et l'Espagne.
- L'autorisation de sortie signée par vos parents

Le trajet

Le trajet du Lycée Comte de Foix au parc Olympic de la Seu d'Urgell est de 21,4km en direction du sud. La durée pour y aller est de 31 minutes si cela se passe bien à la duane Espagnole.



LE CHOIX DU TRANSPORT

Pour notre sortie VTT nous avons décidé d'aller à la Seu d' Urgell en bus.
Il doit avoir au moins 25 places.

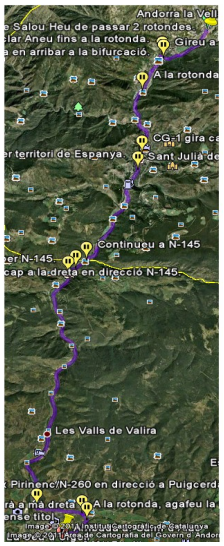
Propositions : Nous avons le choix entre les bus Montmantell et les bus Nadal.

N'oubliez pas :
- Vos papiers d'identité pour passer la frontière entre l'Andorre et l'Espagne.
- L'autorisation de sortie signée par vos parents

16

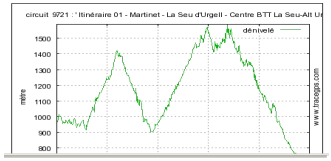
Le trajet

Le trajet du Lycée Comte de Foix au parc Olympic de la Seu d'Urgell est de 21,4km en direction du sud. La durée pour y aller est de 31 minutes si cela se passe bien à la duane Espagnole.



13

Un parcours VTT possible

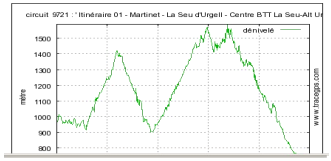


Ce circuit est de 9km et 715m dénivelé. C'est un parcours très plat qui nous mène de la Seu d'Urgell à Alàs en suivant la rive du Segre. Si on suit le chemin nous traverserons la rivière par le Pont d'Alàs. Si on veut rentrer à la Seu d'Urgell , on doit revenir par le même chemin sur la rive gauche. La Seu d'Urgell se trouve entre deux massifs les Pyrénées et Sierra del Cadi.

PLANNING DE LA JOURNÉE

8h30 -> Appel dans la cour du collège
8h40 ->Rendez-vous au bus devant la piscine
8h45 -> Départ vers La Seu d'Urgell
9h10 -> Arrivée au Parc del Segre
9h20 -> Vestiaires
9h30 -> Distribution des vélos et casques, explication du fonctionnement du vélo
10h00 à 12h00 -> Activité VTT
12H00 à 12h30 -> Rangement du matériel
12h30 à 14h30 -> Repas
14h30 à 16h30 -> Activités
16h30 -> Départ de la Seu d'Urgell
16h45 -> Arrivée au Lycée. Elèves libérés

Un parcours VTT possible



Ce circuit est de 9km et 715m dénivelé. C'est un parcours très plat qui nous mène de la Seu d'Urgell à Alàs en suivant la rive du Segre. Si on suit le chemin nous traverserons la rivière par le Pont d'Alàs. Si on veut rentrer à la Seu d'Urgell , on doit revenir par le même chemin sur la rive gauche. La Seu d'Urgell se trouve entre deux massifs les Pyrénées et Sierra del Cadi.

PLANNING DE LA JOURNÉE

8h30 -> Appel dans la cour du collège
8h40 ->Rendez-vous au bus devant la piscine
8h45 -> Départ vers La Seu d'Urgell
9h10 -> Arrivée au Parc del Segre
9h20 -> Vestiaires
9h30 -> Distribution des vélos et casques, explication du fonctionnement du vélo
10h00 à 12h00 -> Activité VTT
12H00 à 12h30 -> Rangement du matériel
12h30 à 14h30 -> Repas
14h30 à 16h30 -> Activités
16h30 -> Départ de la Seu d'Urgell
16h45 -> Arrivée au Lycée. Elèves libérés