

Informations aux parents et élèves de 5°

En complément des activités sportives pratiquées tout au long de la scolarité, le Collège Notre Dame a choisi de favoriser la pratique des Activités Physiques de Pleine Nature (APPN) pour chaque niveau du cycle 4. Ceci afin de travailler au plus près des programmes de l'Education Nationale le champ d'apprentissage 2 : « Adapter ses déplacements à des environnements variés ».

Dans ce cadre, **deux jours de sorties** sont prévus pour les élèves. Ils viendront compléter les activités de course d'orientation qui seront dispensées durant les leçons d'EPS lors de l'année scolaire.

Ces sorties se dérouleront à la journée dans la **Montagne Noire**. Les lieux exacts seront définis en fonction des conditions météo, et l'équipe d'EPS reviendra vers les familles peu de temps avant ces journées pour en préciser l'organisation.

Voici le planning prévisionnel établi pour l'année à venir. Merci de noter que les contraintes inhérentes au fonctionnement de l'établissement pourront nous emmener, si nécessaire, à changer ces dates.

Mai 2026 – Sorties niveau 5°	
5°A et B	5°C et D
Lundi 3 et mardi 4 mai 2027	Lundi 10 et mardi 11 mai 2027

Voici ce qu'il est nécessaire de Prévoir :

- Crème solaire / Casquette.
- Spray anti-tiques.
- Sac à dos.
- Un vêtement chaud.
- Chaussures de sport ou de marche :
 - Pas de chaussures neuves.
 - Pas de sneakers.
- Pansements en cas d'ampoules.
- Une gourde.
- Un vêtement de pluie.
- Ventoline si besoin.
- Les **repas** seront prévus par l'établissement pour les internes et les ½ pensionnaires. Les **externes** devront prévoir un repas froid.

Précisions de fonctionnement importantes:

Ces sorties faisant partie intégrante du programme annuel d'EPS, la présence des élèves y est attendue avec une tenue adaptée. En cas d'inaptitude médicale justifiée par un certificat, ou si la tenue n'est pas conforme, pour des raisons de sécurité, les élèves ne pourront pas participer à l'activité. Ils seront alors accueillis au collège, où leur présence reste obligatoire.

*Dans le cadre de cette sortie sportive en pleine nature, **les téléphones portables et autres appareils électroniques sont strictement interdits**. Nous souhaitons offrir aux enfants une expérience immersive, loin des écrans, pour leur permettre de vivre pleinement l'aventure, renforcer les liens entre eux et profiter de chaque instant en extérieur. Nous comptons sur votre soutien pour que cette démarche de **déconnexion volontaire** soit un succès et une source d'enrichissement pour chaque participant.*

Les professeurs d'EPS du collège



Voyage pédagogique « ski alpin » à Saint-Lary-Soulan – Niveau 5ème

Lundi 1er février au vendredi 5 février 2027

Chers parents,

Les professeurs d'EPS du collège proposent à vos enfants un voyage pédagogique au ski, dans les Hautes-Pyrénées (65), du 1er au 5 février 2027. Ils découvriront le milieu montagnard au travers de la pratique du ski alpin et de cours de physique-chimie.

Ce voyage, non obligatoire et non évalué permet la découverte d'un milieu encore inconnu pour certains, malgré la proximité de l'établissement avec les Pyrénées.

En lien avec les programmes de l'Éducation Nationale et l'un des axes du projet d'établissement : « Grand ouvert sur le monde », l'équipe pédagogique consacre beaucoup d'énergie à développer en EPS, tout au long de la scolarité au collège, la pratique des Activités Physiques de Pleine Nature (APPN), afin que vos enfants apprennent sereinement et autrement.

Voici un extrait du Bulletin Officiel n°16 du 20 avril 2017:

« Qu'il s'agisse d'éducation physique et sportive ou de sport scolaire, la possibilité de pratiquer en pleine nature est une liberté que l'École doit encourager, dès le plus jeune âge. La pratique par les élèves d'un sport en salle, dans un gymnase, sur un terrain ou dans la nature obéit aux mêmes objectifs d'éducation, de santé, de respect des règles. C'est pourquoi il est primordial de donner à tous, filles et garçons, l'opportunité de faire du sport ensemble, chacun selon son niveau et ses possibilités. La montagne, la mer, les cours d'eau, les grands espaces sont de merveilleux terrains d'apprentissage de la maîtrise des risques et de l'autonomie, mais aussi d'épanouissement, d'entraide et d'émotions partagées. »

L'enseignement et la pratique volontaire des APPN s'inscrivent pleinement dans le parcours de formation de l'élève. Au-delà de leurs apports spécifiques sur le plan moteur, ces activités trouvent leur intérêt dans la découverte du milieu, l'éducation à la sécurité et renforcent la solidarité et la coopération. Que ce soit par la pratique sportive ou la vie en collectivité. En vivant des situations éloignées du quotidien, les élèves apprennent à observer, écouter, prendre conscience de leurs limites et ainsi mieux les repousser sans jamais se mettre en danger.

Si vous souhaitez inscrire votre enfant à ce séjour, veuillez remplir le coupon d'inscription joint ci-après et **demandez à votre enfant de le remettre à la Vie Scolaire du collège avant le vendredi 12 juin 2026, accompagné des pièces demandées.**

Pour des raisons de logistique, les **50 premières inscriptions** seront celles retenues. Au-delà de cette limite, les élèves seront placés sur **liste d'attente**. Les familles seront prévenues avant les grandes vacances de la situation de leur enfant concernant ce voyage scolaire (acceptation ou maintien sur liste d'attente).

Dès la rentrée suivante et jusqu'au début du séjour, les familles seront avisées si la situation de leur enfant évolue à la suite d'un désistement.

Merci de bien vouloir noter qu'en cas de désistement à l'initiative de l'élève ou de sa famille, la participation financière restera due dans la limite des frais déjà engagés par l'établissement, sauf en cas de force majeure.

À ce titre, nous invitons les familles à prendre connaissance de la « Charte des voyages » de l'ensemble scolaire Notre-Dame, jointe à ce courriel, qui en présente les conditions générales.

Les modalités de paiement :

- **Par chèque** : le règlement peut être échelonné en une ou plusieurs fois (les encaissements pouvant être prévus à partir du mois de septembre). Si vous optez pour ce mode de règlement, vous devez ***impérativement joindre l'ensemble des chèques à votre demande d'inscription***, en précisant les dates d'encaissement souhaitées au dos de chacun d'eux.
- **Par prélèvement mensuel** : de novembre à juin. Dans ce cas, un montant de 53,75 € par mois pendant 8 mois (soit un total de 430 €) s'ajoutera aux frais de scolarité de votre enfant.

Vous trouverez ci-après un descriptif de ce séjour ainsi que les objectifs pédagogiques qui y seront travaillés. Vous pourrez également visionner la vidéo d'une des éditions précédentes en scannant le QR code proposé.

Ce voyage scolaire sera présenté plus en détail lors de la réunion de rentrée du niveau 5e, en septembre.

Nous vous informons enfin que l'équipe pédagogique se réserve le droit de refuser la participation d'un élève dont l'attitude ou le comportement au sein de l'établissement ne correspondraient pas aux attendus du projet.

Nous vous remercions, chers parents, de la confiance que vous nous accordez.

Très cordialement,

L'équipe des professeurs organisateurs,
Mme Salvy, directrice du Collège Notre Dame,
Mme Elhage, cheffe d'établissement de l'Ensemble Scolaire Notre Dame.

Voyage à Saint-Lary-Soulan niveau 5^{ème}

Le séjour : Du lundi 1er au vendredi 5 février 2027 à Saint-Lary (Hautes-Pyrénées), le plus vaste domaine skiable des Pyrénées françaises.

Logement : Pension complète au VVF de Saint-Lary situé à quelques kilomètres de la station.

Programme : Les élèves skient matin et après-midi. Des cours de physique en lien avec le milieu alpin sont également prévus.

TARIF : 430€. **Nombre de places : limité aux 50 premiers élèves**



Le séjour comprend :

- Le transport.
- La pension complète au VVF : petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.
- La location du matériel : ski, bâtons, casques, chaussures.
- Les forfaits : lundi après-midi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi matin.
- Les cours de l'école de ski pour les débutants.

Encadrement : En construction.

Les débutants sont encadrés par l'École du Ski Français (ESF) de la station. Les autres sont pris en charge par les professeurs d'EPS du collège, accompagnés des autres adultes encadrants.

EPS - Les éléments du Socle Commun travaillés par la pratique du ski alpin.

Domaine 1	Domaine 2	Domaine 3	Domaine 4	Domaine 5
<i>Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps.</i>	<i>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre.</i>	<i>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.</i>	<i>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.</i>	<i>S'approprier une culture sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain.</i>
• Glisser = création de repères proprioceptifs et kinesthésiques. • Le skieur doit adapter sa motricité à un milieu changeant, parfois incertain : inclinaison de la pente, qualité de la neige, état et largeur de la piste, visibilité, éventuels obstacles. • Décisions dans l'action : choix des trajectoires, maîtrise de la vitesse, anticipation, etc...	• Analyse, compréhension et régulation des actions motrices. • Se préparer, gérer son matériel : skis, bâtons, chaussures, gants, lunettes, casque, forfaits. • S'équiper en fonction de la météo.	• Skier en sécurité : connaître « les 10 règles du skieur », les respecter et tenir compte des autres skieurs. • Développer au travers de ces règles une attitude autonome et responsable. • Assumer différents rôles au sein du groupe : serre-file, aider un camarade qui a chuté, travailler en binôme etc... • Apprendre le vivre ensemble.	• Développement synchronisation, équilibre, agilité et coordination. • Pratiquer en altitude sur des journées complètes développe les capacités aérobie. • Apprentissage de la gestion des efforts, de la fatigue, de la récupération et de l'hydratation. • Autonomie et responsabilisation : choix d'itinéraires et décisions d'action avec l'enseignant.	• Le ski en France est difficilement accessible. La pratique scolaire permet à des élèves qui ne peuvent pas y avoir accès en famille, de vivre l'expérience de la montagne et de ses activités. • La découverte de l'environnement montagnard, de la faune et de la flore. • Pratiquer le ski pour susciter l'envie d'une pratique future orientée vers d'autres activités de glisse.

Apprentissages transversaux

- Travail en Physique – Chimie : Cours en classe et TP sur les pistes :

Domaines du socle commun	Compétences	Contenu
Domaine 5 : Les représentations du monde	Se situer dans l'espace.	Lecture de carte IGN – courbes de niveau.
Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Mesurer des grandeurs de manière directe.	Mesures de température et de pression.
Domaines 4 et 5	Exprimer un résultat (grandeur-unité) / Interpréter des résultats.	Lien entre température et pression.



Scanner et découvrez le séjour !



Merci à Patrice Albouy
pour ces superbes
images.



Coupon d'inscription

Séjour ski à Saint-Lary-Soulan – Du lundi 1^{er} au vendredi 5 février 2027

À rendre impérativement à la Vie Scolaire avant le **vendredi 12 juin 2026**

ÉLÈVE Nom : _____ Prénom : _____

Classe 6ème : _____

MODALITÉS DE RÈGLEMENT (Montant total : 430 €)

Veuillez cocher la case correspondant à votre choix :

- ☐ **Par prélèvement automatique** : 8 mensualités de 53,75 € s'ajouteront aux frais de scolarité de novembre 2026 à juin 2027.
- ☐ **Par chèque en 1 fois** : Joint obligatoirement à ce coupon (encaissement possible dès septembre, noter la date souhaitée au dos).
- ☐ **Par chèques en plusieurs fois** : Joints impérativement en totalité à ce coupon (noter les dates d'encaissement souhaitées au dos de chaque chèque).

PIÈCE OBLIGATOIRE À JOINDRE

- ☐ **Photocopie de la pièce d'identité** (CNI ou passeport) de l'élève, en cours de validité.

ENGAGEMENT

Je soussigné(e) M./Mme _____, en qualité de responsable légal de l'élève _____, demande son inscription au séjour et **reconnais que le dépôt de ce coupon valide son inscription, permettant ainsi à l'équipe de lancer dès à présent l'organisation logistique du projet en comptant sur sa participation.**

Fait à : _____, le ____ / ____ / 2026

Signature(s) des responsables légaux (Précédée(s) de la mention manuscrite « Lu et approuvé »)



ASSOCIATION SPORTIVE DU COLLEGE NOTRE DAME - CASTRES

2026/2027



Attention : ce document n'est pas un document d'inscription, mais seulement de présentation. Un document sera envoyé aux familles dès la rentrée afin de préciser l'organisation, les activités définitives, mais aussi les modalités d'inscription aux différentes activités proposées.

Les professeurs d'EPS du collège proposent aux élèves diverses activités sportives, organisées les mercredis après-midi ainsi que pendant la pause méridienne en semaine. Ces activités ont pour objectifs de :

- Découvrir et pratiquer une grande variété d'activités physiques (certaines peuvent ne pas figurer dans la liste ci-dessous).
- Former une équipe entre camarades et rencontrer des élèves d'autres établissements.
- S'initier à de nouveaux sports, se dépenser et prendre du plaisir.
- Viser un haut niveau de pratique en participant aux différents championnats UGSEL.
- S'impliquer dans différents rôles tels qu'arbitre, coach, reporter, etc.

Cotisation annuelle : 30€.

La cotisation donne accès à plusieurs activités sportives, dans la limite des places disponibles.

Le règlement peut se faire en espèces ou par chèque (libellé à l'ordre de l'**AS Collège Notre-Dame**). Le chéquier collégien remis en début d'année comprend un chèque spécialement destiné à l'inscription à un club ou à l'Association Sportive. Son utilisation permet de bénéficier d'une réduction de **23 €**, ramenant ainsi le tarif annuel à **7 €**.

Si votre enfant n'utilise pas son chèque collégien pour s'inscrire à l'AS du collège ou dans un club sportif, nous vous serions très reconnaissants de le remettre à son enseignant d'EPS.

Les chèques collectés serviront à financer les rencontres sportives et les déplacements organisés tout au long de l'année scolaire.

Fonctionnement général :

- **L'activité natation** a lieu le mercredi après-midi de **13h30 à 14h30** et de **14h30 à 15h30** à la piscine de l'Archipel. **Attention**, les places sont limitées pour cette activité.
- **Les autres activités de l'AS** sont proposées **pendant la pause méridienne**, les **lundis, mardis, jeudis et vendredis**, de **12h à 13h**. L'organisation précise des créneaux sera établie en début d'année, en fonction du nombre d'élèves inscrits. Les élèves déjeuneront ensuite à partir de 13h.
- **Certains mercredis après-midi** ont lieu **des compétitions scolaires entre différents collèges**. La

participation est facultative, mais cela reste une belle occasion de représenter fièrement notre établissement.

- **Les enseignants d'EPS** peuvent être exceptionnellement absents au cours de l'année, notamment pour accompagner des groupes d'élèves lors de sorties ou pour participer à des réunions pédagogiques.

Fonctionnement 2025 / 2026

ACTIVITÉS SPORTIVES	HORAIRES	LIEU
NATATION ☐ 2 créneaux : 10 élèves par créneaux	Mercredi 13h30 – 14h30 14h30-15h30	Archipel
BASKETBALL ☐	Lundi 12h – 13h	Gymnase de Fitelle
FUTSAL ☐	Mardi 12h – 13h	Gymnase de Laden
BADMINTON ☐	Jeudi 12h – 13h	Gymnase de Fitelle
MULTI ACTIVITÉS ☐	Vendredi 12h – 13h	Collège
Les installations et activités seront confirmées en septembre : un document d'inscription définitif sera envoyé à toutes les familles dès la rentrée.		
Compétitions scolaires UGSEL	Mercredi après-midi	Cross / Basket / Futsal / Rugby / Badminton / Natation / Golf

Les déplacements vers les différents gymnases seront encadrés par les enseignants d'EPS, au départ du collège.

A noter : Concernant la natation, les élèves se rendent directement à la piscine de l'Archipel par leurs propres moyens. Le professeur d'EPS prend les élèves en charge sur place, et les élèves sont libérés à l'issue de la séance, sur le site de l'Archipel.

Le règlement intérieur de l'établissement, ainsi que le règlement spécifique à l'EPS, restent en vigueur pendant toutes les activités de l'AS.

RÈGLEMENT EPS – COLLÈGE NOTRE DAME

La tenue

- ✓ La tenue doit être adaptée à la pratique et aux conditions météo. Certains cours se dérouleront en extérieur durant l'hiver. Les trajets et la pratique pourront se dérouler dans le froid et sous la pluie. Prévoir donc de quoi se couvrir, se protéger (k-way, parapluie si besoin) et des affaires de rechange.
- ✓ Prévoir des chaussures à lacet ayant un bon amorti afin de préserver le dos de votre enfant. Pas de chaussures type sneakers, « gazelle », « converse » ou baskets de ville.
- ✓ Selon l'activité les bijoux seront interdits pour des raisons de sécurité (montre, bague, boucles d'oreille etc...).
- ✓ Il est conseillé de ne pas apporter d'objets de valeur ou de grosses sommes d'argent en cours EPS.
- ✓ Les chewing-gums sont interdits.
- ✓ Pour la natation : Bonnet de bain obligatoire (pas d'entrée dans l'eau sans bonnet de bain). Lunettes de bain obligatoires. Maillot de bain une pièce pour les filles, slip ou boxer de bain pour les garçons. Prévoir une serviette.
- ✓ En cas d'oubli des affaires de natation, chaque élève devra obligatoirement se signaler au moment de l'appel. Il se présentera ensuite à la Vie Scolaire et sera systématiquement dirigé vers l'étude pour la durée du cours d'EPS. En effet, le règlement de l'Archipel précise qu'un élève ne peut attendre seul dans les tribunes. Si cela se reproduisait l'élève serait sanctionné.

Important

- ✓ Pour les cours du matin, le petit déjeuner est indispensable pour pratiquer sans risque de malaise.
- ✓ Prévoir une barre de céréales en cas d'hypoglycémie.
- ✓ Privilégier les déodorants à billes. Les déodorants en spray sont inflammables et interdits.

Les trajets

- ✓ Rester groupés et ne pas traîner pour une meilleure gestion du groupe.
- ✓ Marcher sur les trottoirs. Attendre à chaque intersection, être attentif aux consignes. Ne pas crier et ne pas sonner aux portes.
- ✓ Les téléphones sont interdits en EPS et sur les trajets.
- ✓ Les trajets en bus ou à pied font partie intégrante du cours.

En cours

- ✓ Ne pas quitter le cours, le gymnase ou la piscine sans l'autorisation de l'enseignant.
- ✓ Après avoir frappé, les enseignants se permettront de rentrer dans les vestiaires en cas de problèmes (retard, chahut, bagarre, incidents etc...).
- ✓ En cas d'oubli de la tenue, prévenir le professeur avant le départ du collège.
- ✓ Venir à chaque cours avec son carnet de correspondance, cahier de texte et un stylo.

- Des consignes de sécurité.
- Des consignes des exercices.
- Des règles du jeu.
- Du professeur.
- De mes partenaires.
- De mes adversaires.
- De l'arbitre.
- Du matériel et des lieux.

Respect

- Du professeur, de ses remarques, des consignes.
- De mes camarades.
- Pendant les moments de regroupement, les phases de jeu, l'appel, le bilan de fin de séance.

Ecoute

- Réaliser les exercices demandés sérieusement.
- Pratiquer du début à la fin de la séance.
- Participer à l'installation et au rangement du matériel.
- Accepter de travailler en groupe avec des personnes différentes.
- Participer verbalement pendant les regroupements.

investissement et travail

Inaptitudes

L'EPS est une discipline obligatoire qui s'adresse à tous les élèves. Le caractère obligatoire de cet enseignement induit qu'en principe, nul ne devrait en être dispensé. L'objectif est de permettre à tous les élèves inaptes de bénéficier d'une note d'EPS, valorisant chaque fois que cela est possible les aptitudes restantes. (circulaire 90-109 du 17 mai 1990). Autrement dit, le médecin constate un manque total ou partiel, permanent ou temporaire de certaines ressources de l'élève. Le rôle du médecin est donc de définir un degré d'inaptitude qui sera ensuite pris en considération par l'enseignant et par l'administration de l'établissement scolaire. Le médecin ne peut donc dispenser l'élève de cours d'EPS, l'activité physique de l'élève pouvant être adaptée en fonction de la pathologie décrite par le médecin. L'EPS aborde également l'apprentissage de connaissances concourant à la citoyenneté, la responsabilité et la santé. Ces acquisitions peuvent faire l'objet d'une évaluation et d'une notation si l'enseignant le souhaite. Les élèves inaptes doivent donc se présenter en cours avec leur tenue. Toutefois en fonction du lieu d'activité, les élèves ayant du mal à se déplacer seront confiés à la vie scolaire.

En cas de maladie ou de blessure ponctuelle, les familles voudront bien, si elles n'ont pu consulter un médecin, en informer l'enseignant par un mot afin qu'il puisse orienter ses choix et l'adaptation de son enseignement.

A noter : un mot des parents ne peut, en aucun cas, se substituer à un certificat médical. L'élève doit avoir ses affaires d'EPS et l'enseignant décidera alors de la faisabilité de l'activité.

École directe

École directe ne doit pas être un lieu de contestation ou de questionnement concernant les notes de votre enfant. Pour toute question de cet ordre, nous encourageons votre enfant à se rapprocher dans un premier directement de son enseignant. La compréhension et les échanges n'en seront que meilleurs.

Activités Physiques de Pleine Nature – Les règles d'or

Pour que les activités en pleine nature se déroulent en toute sécurité, les élèves doivent prendre certaines habitudes et se montrer vigilants quant au respect des consignes. Elles garantissent leur sécurité. Les attentes de l'équipe enseignante en ce qui concerne la tenue, le respect, l'écoute, l'investissement et le travail sont les mêmes que celles mentionnées dans le règlement intérieur de l'EPS au collège.

Consignes générales:

1. **Avoir** une tenue adaptée.
2. **Écouter et bien comprendre les consignes** transmises avant le départ (organisation et sécurité).
3. **Interdiction d'utiliser les téléphones portables** : le règlement intérieur du collège s'applique lors des sorties APPN.
4. **Interdiction de manger** dans le bus.
5. **Toute dégradation** devra être réparée par les familles.
6. **Ne pas grimper aux arbres** ou sur tout autre endroit ou espace de jeux.
7. **Interdiction de se baigner**. Ne pas aller dans l'eau. Faire attention de ne pas tomber dans l'eau. Être prudent aux abords de l'eau (ne pas courir, ne pas se pousser ...).
8. **Interdiction de jeter** des cailloux ou tout autre objet.
9. **Respect du code de la route** : déplacement en file indienne sur le côté droit de la route.
10. **Être très prudent aux abords d'une route** et lors de sa traversée. Ne pas traverser sans les enseignants.
11. **Ne pas s'approcher des zones interdites** ou de zones potentiellement dangereuses (étangs, ruisseaux, falaises...).
12. **Toujours rester** avec le groupe. **Ne pas s'éloigner du groupe** même au moment de la pause pique-nique.
13. **Se rapprocher immédiatement** d'un adulte en cas de problème
14. **Si un élève se blesse** : un élève reste avec lui et appelle le professeur. Les autres élèves vont prévenir le professeur en courant.
15. **Aider les groupes égarés** à s'orienter.

Respecter la nature et les propriétés privées:

1. **Ne pas arracher** les fleurs ou les feuilles des arbres, ou même casser les branches.
2. **Ne pas traverser** les espaces de plantations (massifs de fleurs).
3. **Ne pas embêter** les animaux.
4. **Ne pas crier et gêner** les gens que nous croisons
5. **Laisser les lieux propres**. Ne pas jeter de déchets et en ramasser si vous en trouvez.

Règles de fonctionnement en activité :

Certaines règles propres à l'activité seront énoncées avant la pratique.

- **Randonnée :**

1. **Ne pas dépasser** l'enseignant qui est à la tête du groupe.
2. **Ne pas s'éloigner** du dernier enseignant qui ferme la marche du groupe. Rester devant lui.
3. **Rester** avec l'ensemble du groupe.
4. **Respect** du code de la route.
5. **Être vigilant** aux éléments significatifs/marquage à suivre lors de la randonnée.
6. **Ne pas s'approcher des zones interdites** (hachurées en rouge) ou de zones potentiellement dangereuses (étangs, ruisseaux, falaises...).

- **Course d'orientation**

1. **Repérer sur la carte** le point de départ et d'arrivée.
2. **Interdiction de déplacer**, d'enlever ou de détériorer une balise ou un poste fixe.
3. **Ne jamais se séparer de son binôme/groupe**, toujours rester ensemble, même lorsque l'on n'est pas d'accord sur le choix de l'itinéraire.
4. **Ne pas sortir du parc** ou de la zone délimitée sur le plan par le professeur (clôtures, chemins, ruisseaux, bâtiments visibles...).
5. **Ne pas s'approcher des zones interdites** (hachurées en rouge) ou de zones potentiellement dangereuses (étangs, ruisseaux, falaises...).
6. **Respecter les limites de temps**. Il faut passer l'arrivée avant le temps limite, même si on n'a pas trouvé toutes les balises.
7. **Coups de sifflet prolongés** : retour au point de regroupement.
8. **Si vous vous perdez** : toujours revenir au dernier endroit connu et essayer de se repérer sur la carte. Si l'on n'arrive pas à se situer. Attendre à cet endroit.

- **Trail :**

1. **Repérer sur la carte** le point de départ et d'arrivée.
2. **Suivre les repères** : Marquage et/ou rubalise.
3. **Suivre les enseignants** positionnés sur le parcours.
4. **Si vous vous perdez** : toujours revenir au dernier endroit connu et essayer de se repérer sur la carte. Si l'on n'arrive pas à se situer. Attendre à cet endroit.