

# **À TOUS SPORTS BASES TECHNIQUES ET DECOUVERTE DU TRAIL 11 ans +**

**ORGANISATION** : Ville de Pontarlier – Service des Activités sportives  
et de la Vie Associatives

**ENCADREMENT** : Éducateur sportif

**DATES** : Du 22 au 25 avril 2025

**HORAIRES** : 10h-11h30

**LIEU** : Théâtre forestier – repli gymnase République

**TENUE** :

- Tenue de course à pied
- Baskets de jogging/trail

**AUTORISATION ÉVENTUELLE** : Questionnaire de santé et attestation sur  
l'honneur

**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES** : Initiation trail

## **PROGRAMME**

- Technique de la foulée
- Gestion de l'effort et de l'intensité
- Appréhension des montées et des descentes, passages d'obstacles, appréhension  
des différents terrains

### Note à l'attention des parents

Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible,  
quelle que soit la raison de cette dernière, au service Animations  
par téléphone au 03.81.38.82.46 ou 03.81.38.81.96