



Section Sportive

TRAIL

Sancerre

Dossier de présentation

Condition de participation

- La section sportive est ouverte à tous les élèves du collège, tous niveaux confondus (de la 6ème à la 3ème).
- Pour participer à cette section, il faut participer à la journée de tests d'entrée et être retenu. Les tests de sélection ont lieu **le mercredi 20 mai 2026 de 13h00 à 16h00 aux caves de la mignonne.**
- Les résultats sportifs sur les tests de sélection sont le premier critère de sélection. Si le nombre de candidats le permet, la mixité et l'équilibre selon les classes constituent le second critère. La lettre de motivation et l'étude du dossier de candidature permet ensuite de départager les candidats.
- Chaque élève retenu s'engage à être assidu et investi sur un cycle de 2 ans (6ème – 5ème et/ou 4ème – 3ème). Une participation en 6ème ou en 4ème est donc automatiquement reconduite l'année suivante.
- L'élève s'engage à s'inscrire à l'association sportive du collège (AS).

Présentation

Les entrainements se déroulent au milieu de la nature environnante.

Le collège de Sancerre est idéalement situé et présente un terrain de jeu idéal pour la pratique du trail et pour progresser. Les élèves évolueront au milieu des vignes où sur des sentiers en forêt, sur du relief varié avec des pourcentages de côtes permettant un réel travail du dénivelé.

Les séances se déroulent en extérieur toute l'année (l'environnement et la météo font partie de l'activité).



Objectifs

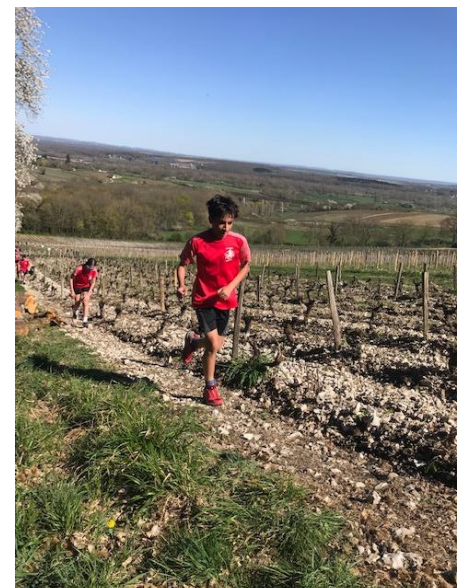
- Développement des capacités aérobie (endurance) et optimisation du niveau de pratique du trail.
- Découverte d'activités complémentaires (VTT, course d'orientation, run and bike, ski de fond, raid nature, laser run ...)
- Sensibilisation aux métiers du sport et intégration au milieu associatif (organisation d'une compétition de trail dans le cadre de l'UNSS, investissement au sein de l'organisation du trail de sancerre et de la corrida sancerroise).
- Développement des connaissances du fonctionnement du corps (notion de biomécanique, physiologie)
- Développement des compétences spécifiques liées à l'entraînement (nombre de séries, de répétitions d'un exercice nécessaires au progrès, mais aussi récupération)
- Développement des connaissances sur les facteurs environnementaux qui influent sur la performance et la forme (sommeil, nutrition, fatigue générale).



Pour atteindre ces différents objectifs, les élèves bénéficieront de séances pratiques agrémentées de séances théoriques.

Entraînements (3 heures par semaines)

- 1 heure (travail de vitesse-intensité /ou renforcement musculaire /ou intervention théorique)
- 2 heures (développement des capacités aérobies – dénivelé)
- Mercredi après-midi : Participation à quelques compétitions UNSS : cross, trail, run and bike, raid, course d'orientation, triathlon, VTT, laser run, ...



Programme annuel :

- 1ère partie de l'année : Développement de la VMA – découverte des spécificités du trail (dénivelé – technique de course en terrain accidenté).
- 2ème partie de l'année : Capacité à maintenir une vitesse élevée sur une distance qui augmente – travail spécifique en côte et sur du dénivelé.
- Tout au long de l'année : Découverte d'activités sportives complémentaires – cours théoriques – organisation d'un trail UNSS à sancerre.



Lien avec la vie sportive locale

Un partenariat a été mis en place avec le club local « sancerre running » afin de permettre aux élèves de la section de bénéficier des avantages de cette structure pour agrémenter leur formation.

Les élèves participent également en tant qu'organisateur à au moins un événement créé par ce club, « la corrida de sancerre » (décembre) et/ou le trail de sancerre (Juin).

Résultats obtenus

- Qualification au Championnat de France de raid 2022 (La Réunion) et 2025 (Mende)
- Champion académique de raid (2022 et 2025), de laser run (2026)
- Vice champion académique de raid (2025), de run and bike (2026), de laser run (2022), de course d'orientation (2025)
- 3^{ème} au championnat académique de cross (2026), de triathlon (2024)
- Top 5 au championnat académique de laser run (2026), de bike and run (2023), de course d'orientation (2026), de raid (2026)
- Plusieurs titres de champion départemental dans les différentes activités pratiquées.

