OPTION FACULTATIVE EPS
« VTT – MUSCULATION – BIATHLON »

Matériel à prévoir :

- Un VTT le plus léger possible (1 semi-rigide convient parfaitement).
- Vêtements thermorégulateurs et respirants (short, t-shirt, legging, …).

  Attention : coton à proscrire !
- Une paire de baskets imperméables tout terrain réservée à la pratique du VTT.
- 1 sac à dos léger entre 3 et 4 litres maximum.
- Equipement de sécurité obligatoire à chaque séance :
  - 1 casque norme CE parfaitement ajusté
  - 1 paire de gants modèle mitaine
  - 1 paire de gants modèle intégral

Le professeur informera les élèves à la rentrée du moment où ils devront apporter leur VTT afin de préparer son utilisation lors de la première sortie.

