



CHALLENGE ASCENSION

GUIDE DU VOYAGE VERS LE SOMMET DE LA DOLE (JURA)





PROJET COLLECTIF

Pour nous rendre à la station de ski des Rousses dans le Jura (département 39) depuis le collège, il y a 138 km. Dijon se trouve à 245 mètres d'altitude et le haut de la station des Rousses, au sommet de la Dole se trouve à 1680 mètres.



EFFORT PHYSIQUE

Pour tous ceux qui veulent participer, le challenge est de gravir avant vendredi tous ensemble au collège ce sommet du Jura.



DÉCOUVERTE

Il nous faudra donc monter **1435 mètres de dénivelé** ce qui représente **478 étages** (un étage représentant environ 3m de dénivelé).

1435 m de dénivelé
= 478 Etages

Collège Le parc
245 m d'altitude

Sommet de la Dole
1680 m d'altitude





PROJET COLLECTIF

TA PARTICIPATION

Voyons donc en combien de jours et à combien de personnes nous sommes capables de réaliser cette ascension.



EFFORT PHYSIQUE

Si tu souhaites participer au projet, **envoie VENDREDI un message sur ECLAT à ton professeur d'EPS pour lui dire le nombre d'étage que tu as réussi à gravir** (par exemple en montant les escaliers dans ton immeuble).

Alors mets tes baskets et en avant !!!

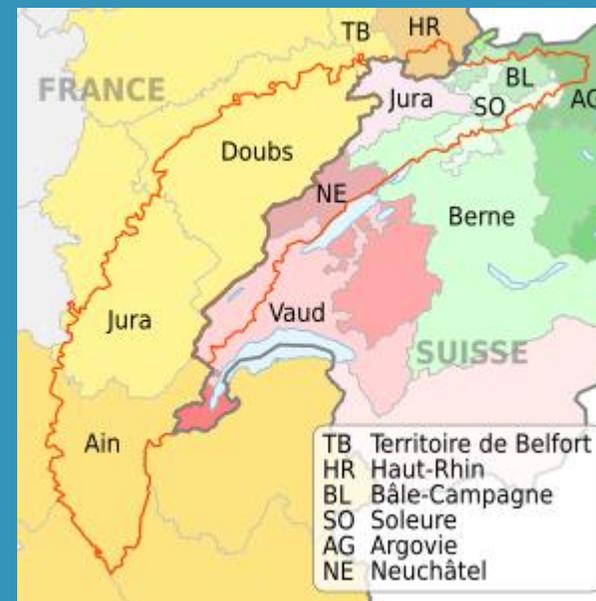


DECOUVERTE

Attention il y a quelques précautions à prendre pour participer, d'abord **pense bien à t'échauffer avant d'entreprendre cette ascension.** Pour les montées d'escalier **vas-y progressivement** car gare aux courbatures si tu démarres trop fort. **Pense à bien t'hydrater avant et après ton effort.**

Le Massif du Jura englobe les départements du Territoire de Belfort, du Doubs, du Jura et de l'Ain.

Son point culminant est Le Crêt de la Neige (Ain, France) haut de 1 720 m d'altitude.



Le Jura est composé de roches calcaires, donc perméables. C'est pourquoi on y retrouve beaucoup de zones de stagnation d'eau comme des lacs, des tourbières ou des marais.



MERCI POUR TA PARTICIPATION



Projet collectif



Effort Physique



Découverte

L'équipe EPS du Collège Le Parc - Dijon

