

Catégorie 4 – Natation-Course

 **Bravo !**

Vous avez choisi d'enchaîner **2 disciplines** : natation et course à pied.

Programme :

-  Natation : 500 m (10 allers-retours en piscine)
-  Course : 3 boucles de 1,2 km avec montée dans la forêt derrière l'école

Horaires & Rendez-vous

- **12h00–12h45** : Les élèves peuvent rester à l'école pendant la pause de midi
 - Repas au choix : **pic-nic personnel**  ou **cantine (spaghettis)** 
 -  Les élèves qui mangent habituellement à la cantine doivent aussi **s'inscrire**.
 - Ceux qui rentrent doivent obligatoirement être à l'heure, ci-dessous.
- **13h20** : Rendez-vous **devant la piscine**
 - Descente aux vestiaires → préparation → attente au bord côté fenêtres
- **Préparation natation** :
 - Distribution du dossard + bonnet et consignes par M. Poumay
- **13h50** : Départ officiel de l'épreuve

Matériel à prévoir

- **Natation** : maillot ou trifonction, lunettes (facultatif), linge
- **Course** : baskets , short/t-shirt ou trifonction, casquette/lunettes (facultatif)
- **Dossard** : porté **visiblement sur le torse**  (pas pour la natation, mais obligatoire pour la course)
- **Bonnet numéroté** pour la natation 

Déroulement de la course

1. **Natation (10 allers-retours = 500 m)** 
 - Sortie du bassin → s'essuyer rapidement
 - Enfiler chaussures + short/t-shirt + dossard (si pas de trifonction)
2. **Transition (Piscine → Course)** 
 - Sortir par la porte des gardes-bains
 - Descendre les escaliers extérieurs
 - Partir directement sur le **parcours de course**
3. **Course (3 boucles de 1,2 km)** 
 - Parcours : longer le bâtiment B → contourner le bâtiment A → monter dans la cour des primaires → monter derrière le bâtiment C → chemin dans la forêt (pentu) → escaliers → sortie côté parc à chevaux → redescendre dans la vigne → route goudronnée → retour vers la piscine.
 - **Contrôle des tours** : avant la piscine
 - 1er et 2e tour = simple passage
 - 3e tour = un **tampon (stempel)** sur la main → entrée dans la cour → arrivée devant le bâtiment C 

Après la course

- Ligne d'arrivée devant le bâtiment C
- Rafraîchissement offert 
- Récupération des affaires → salle de gym 1986 