



Catégorie 2 – Natation-Vélo



Bravo !

Vous avez choisi d'enchaîner la **natation** et le **vélo**.

Programme :

- Natation : 500 m (10 allers-retours en piscine)
- Vélo : 6 boucles de 1,5 km autour des Maraissettes



Horaires & Rendez-vous

- **Dès 7h30** : Possibilité de déposer le vélo et le casque dans le **pré à côté de la salle**, zone délimitée par des rubalises. Il est conseillé d'attacher le vélo avec un cadenas.
- Vous avez la possibilité de manger sur place, soit à la cantine, soit le pic-nic.
- **13h45** : Présentation chez **M. Bonvin**, responsable parc à vélo (parking principal côté moloques).
 - Mise en place des vélos
 - Casque posé dessus ou à côté du vélo
- Ensuite → direction **piscine** (vestiaires puis attente au bord côté fenêtres).
- **14h15** : Départ officiel de l'épreuve



Matériel à prévoir

- **Natation** : maillot ou trifonction, lunettes (facultatif), linge
- **Vélo** : vélo en ordre , freins OK, casque obligatoire
- **Dossard** : porté visiblement sur le torse (pas en natation)
- **Bonnet numéroté** pour la natation



Déroulement de la course

1. **Natation (10 allers-retours = 500 m)**
 - Sortie du bassin → s'essuyer rapidement
 - Enfiler short/t-shirt/dossard/chaussures (si pas de trifonction)
2. **Transition (Piscine → Vélo)**
 - Sortir par la porte des gardes-bains
 - Descendre les escaliers extérieurs
 - Traverser le passage piéton côté Ouest
 - Mettre le casque → courir à côté du vélo jusqu'à la ligne de départ → monter sur le vélo
3. **Vélo (6 boucles de 1,5 km)**
 - Respecter les consignes de sécurité (voir ci-dessous)
 - Contrôle des tours dans la cour de la Recto (arrêt obligatoire, poser le pied au sol)
 - Fin de course → arrivée dans la cour de la Recto (ligne d'arrivée 10 m plus loin)
 - Poser le vélo dans le grand parc à vélo (même endroit que le matin)



Après la course

- Récupérer son sac à la **salle de gym 1986**
- Encourager les autres élèves
- Récupérer son vélo **uniquement à partir de 16h00**