

Catégorie 3 – Vélo-Course

 **Bravo !**

Vous avez choisi d'enchaîner le **vélo** et la **course à pied**.

Programme :

-  Vélo : 6 boucles de 1,5 km autour des Maraisettes
-  Course : 3 boucles de 1,2 km avec montée dans la forêt derrière l'école

Horaires & Rendez-vous

- **Le matin dès 7h30** : dépôt des vélos et casques dans la zone délimitée contre le grillage devant le parking de la Recto ou directement avant l'épreuve pour ceux qui mangent à la maison !
- **30 minutes avant le départ** :
 - Récupérer le vélo déjà déposé le matin
 - Se présenter avec son vélo (en le poussant , pas dessus).
 - Présentation à **M. Pralong**, qui remettra :
 - un **dossard** à porter visiblement sur la poitrine 
 - Les sacs pourront être déposés à proximité des vélos.

Départs par sous-catégorie

- **Sous-catégorie 1 Filles** →  14h00
- **Sous-catégorie 2 Garçons** →  14h20
- **Sous-catégorie 3 Filles** →  14h40
- **Sous-catégorie 4 Garçons** →  15h00

 Chaque élève doit **consulter la liste de départs** pour connaître son horaire précis en fonction de son dossard. (Salle 1986 ou site internet de l'école)

Déroulement de la course

1. **Départ à pied (~500m)** 
 - Pour répartir les participants → petite course avant de rejoindre son vélo.
 - Récupération du vélo dans la zone délimitée → mise en route sur le parcours vélo. **Zone délimitée**
2. **Vélo (6 boucles de 1,5 km)** 
 - Contrôle des tours à la Recto (arrêt obligatoire, poser le pied au sol).
 - Respect des consignes de sécurité (voir ci-dessous).
3. **Transition (Vélo → Course)** 
 - Déposer le vélo dans la zone prévue à la Recto. (où se trouve le sac)
 - Départ course en sortant par la cour de la Recto direction forêt.
 - Effectuer 3 boucles de 1,2 km.
4. **Arrivée** 
 - Ligne d'arrivée devant le bâtiment C.

Après la course

- Boisson offerte 
- Récupération du sac 
- Vélos récupérables à **partir de 16h00** 