

VESTIAIRES

Garçons : près terrain foot
Filles : près du secrétariat

TOILETTES

Près des vestiaires

INFIRMERIE

Près de la chambre d'appel

SI VOUS ETES PERDU...

Retournez au point de rassemblement

PREPARATION

Coller son étiquette sur la poitrine côté coeur

25 minutes avant la course

10 minutes de course d'échauffement tranquille
Puis 5 minutes de montées de genoux,
talons fesses, courtes accélérations....

10 minutes avant la course

Se rendre en chambre d'appel
pour faire valider son dossard

| | ECHAUFF | APPEL | DEPART | NB BOUCLES | DISTANCE |
|--|---------|-------|--------|------------|----------|
|--|---------|-------|--------|------------|----------|

| | | | | | |
|--------------|-------|-------|-------|---------------------|--------|
| Benjamines : | 13H15 | 13h30 | 13h45 | Noir + vert + rouge | 2000 m |
|--------------|-------|-------|-------|---------------------|--------|

| | | | | | |
|-------------|-------|-------|-----|---------------------|--------|
| Benjamins : | 13H30 | 13h45 | 14h | Noir + bleu + rouge | 2400 m |
|-------------|-------|-------|-----|---------------------|--------|

| | | | | | |
|------------------|-------|-------|-------|---------------------|--------|
| Minimes filles : | 14H15 | 14h30 | 14h45 | Noir + bleu + rouge | 2500 m |
|------------------|-------|-------|-------|---------------------|--------|

| | | | | | |
|-------------------|-------|-------|-------|---|--------|
| Minimes garçons : | 14H55 | 15h10 | 15h25 | Noir + bleu + violet + jaune + rouge | 3250 m |
|-------------------|-------|-------|-------|---|--------|

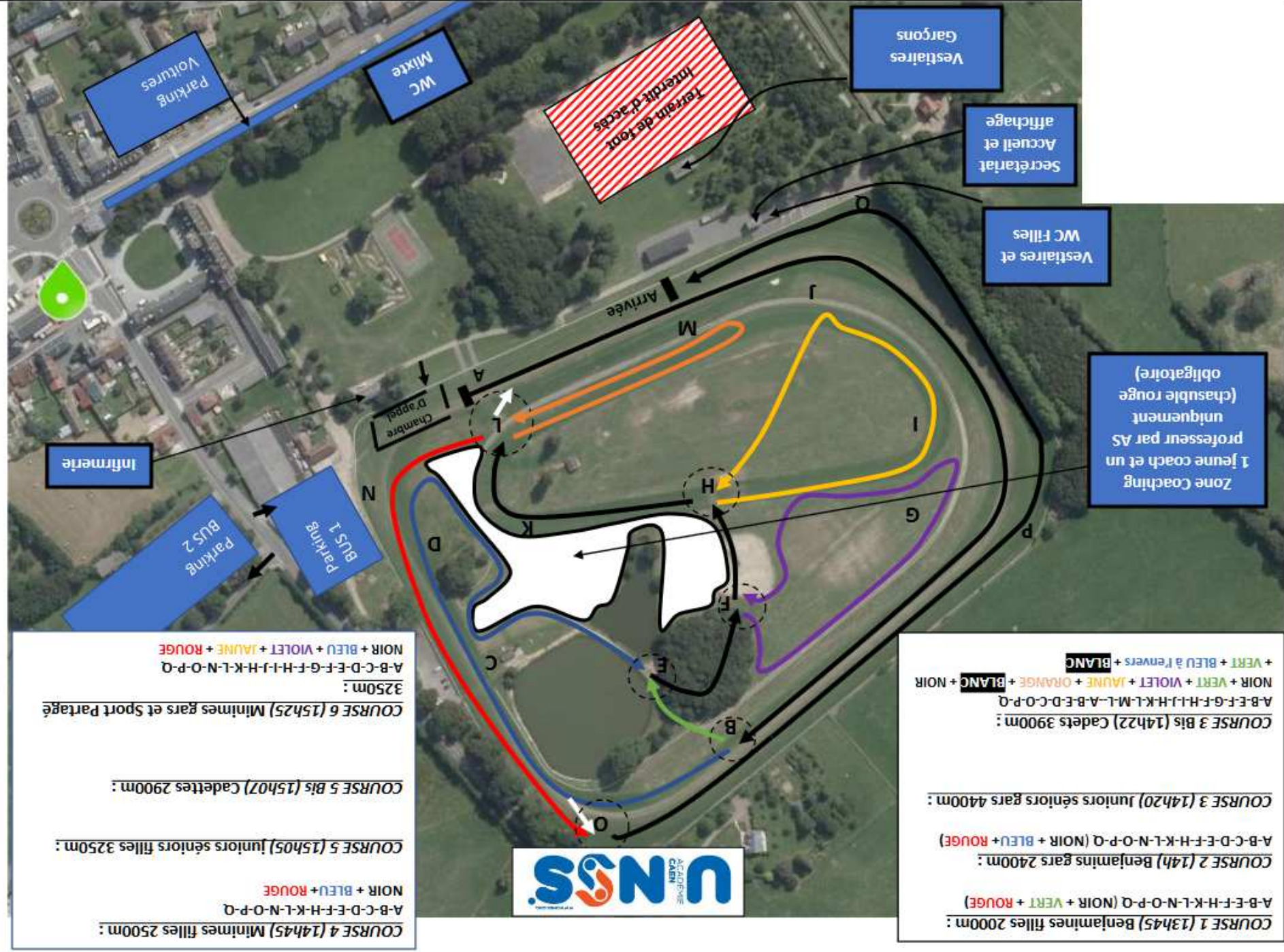
POUR LE DEPART

Essayez de vous regrouper avec les autres élèves de Challemel
SUR la ligne de départ ou le plus proche possible
Gardez votre veste le plus longtemps possible (un prof viendra la récupérer)

APRES LA COURSE

Couvrez- vous. Restaurez-vous... un chocolat chaud offert !
Encouragez vos copains et ne restez pas seul

Après la course des minimes garçons, rassemblement au point de rendez-vous !



Zone Coaching
1 jeune coach et un
professeur par AS
uniquement
(chasseur rouge
obligatoire)

Vestiaires
garçons

Accueil et
Secrétariat

WC Filles
et
Vestiaires

Terrain de foot
interdit d'accès

WC
Mixte

Parking
Voitures

Infirmierie

Parking
BUS 2

Parking
BUS 1

Chambre
D'appel

Arrivée



COURSE 1 (13h45) Benjamines filles 2000m :
A-B-E-F-H-K-L-N-O-P-Q (NOIR + VERT + ROUGE)
COURSE 2 (14h) Benjamins gars 2400m :
A-B-C-D-E-F-H-K-L-N-O-P-Q (NOIR + BLEU + ROUGE)
COURSE 3 (14h20) Juniors seniors gars 4400m :
A-B-E-F-G-H-I-J-K-L-M-L-A-B-E-D-C-O-P-Q
NOIR + VERT + VIOLET + JAUNE + ORANGE + BLANC + NOIR
+ VERT + BLEU à l'envers + BLANC

COURSE 4 (14h45) Minimes filles 2500m :
A-B-C-D-E-F-H-K-L-N-O-P-Q
NOIR + BLEU + ROUGE
COURSE 5 (15h05) Juniors seniors filles 3250m :
COURSE 5 Bis (15h07) Cadettes 2900m :
COURSE 6 (15h25) Minimes gars et Sport Partagé 3250m :
A-B-C-D-E-F-G-F-H-I-J-H-K-L-N-O-P-Q
NOIR + BLEU + VIOLET + JAUNE + ROUGE