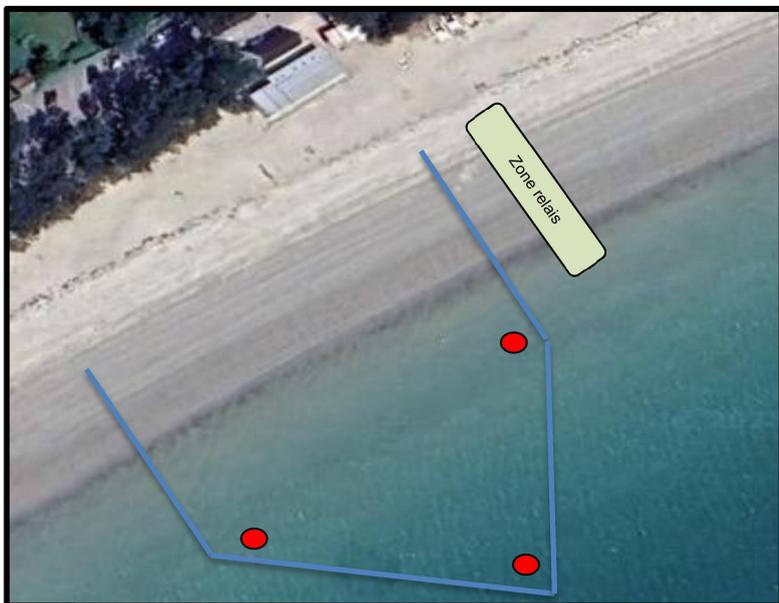


PARCOURS PAR CATEGORIE

PARCOURS NATATION

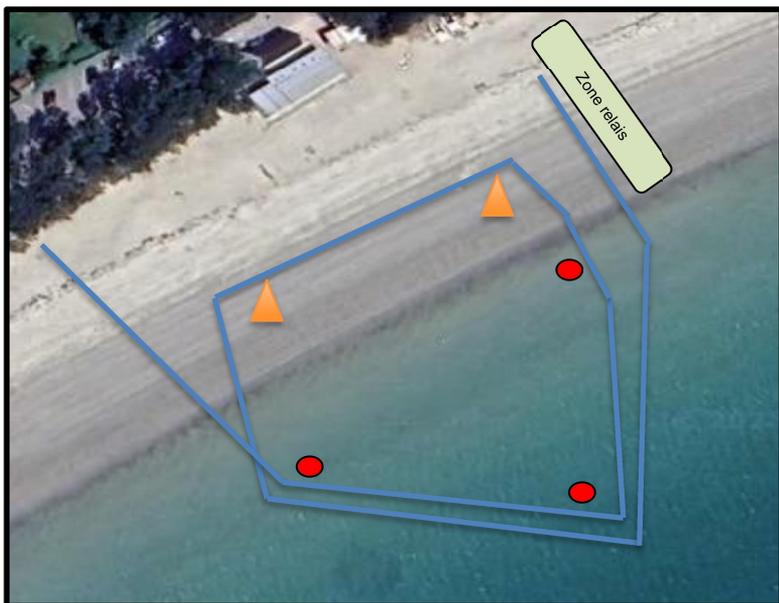


Natation Benjamins/Benjamines

Le départ et le relais se font depuis la zone correspondante.

Après une course sur le sable, il s'agit de contourner les 3 bouées par la gauche (les laisser à droite) **en nageant sur 80 m** avant de se rendre dans le parc à vélo.

Distance = **80 m**.



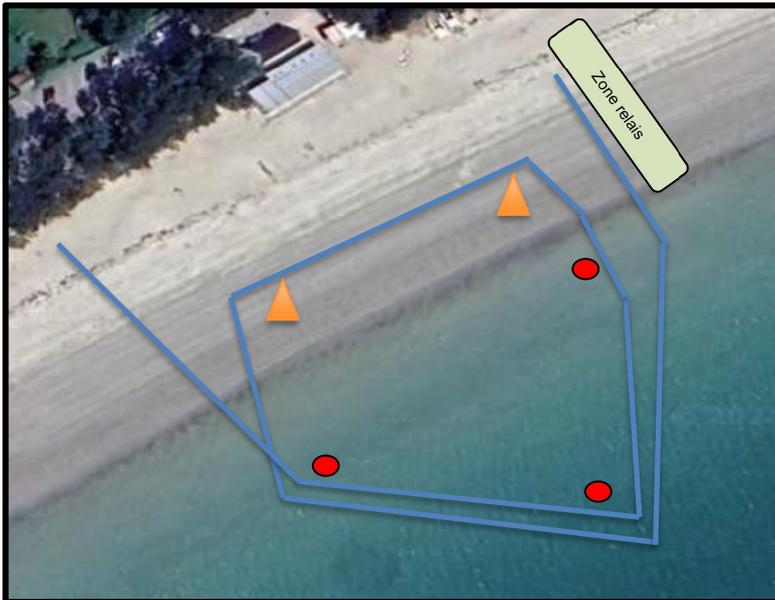
Natation Minimes

Le départ et le relais se font depuis les zones correspondantes.

Après une course sur le sable, il s'agit de contourner les trois bouées **en nageant sur 75 m** avant de sortir sur le sable pour contourner les plots disposés sur le sable avant de retourner dans l'eau pour effectuer le **deuxième tour de 75 m**

Le nageur se rend ensuite dans le parc à vélo.

Distance = **150 m**.



Natation Cadets (ttes) / Juniors

Le départ et le relais se font depuis la zone correspondante.

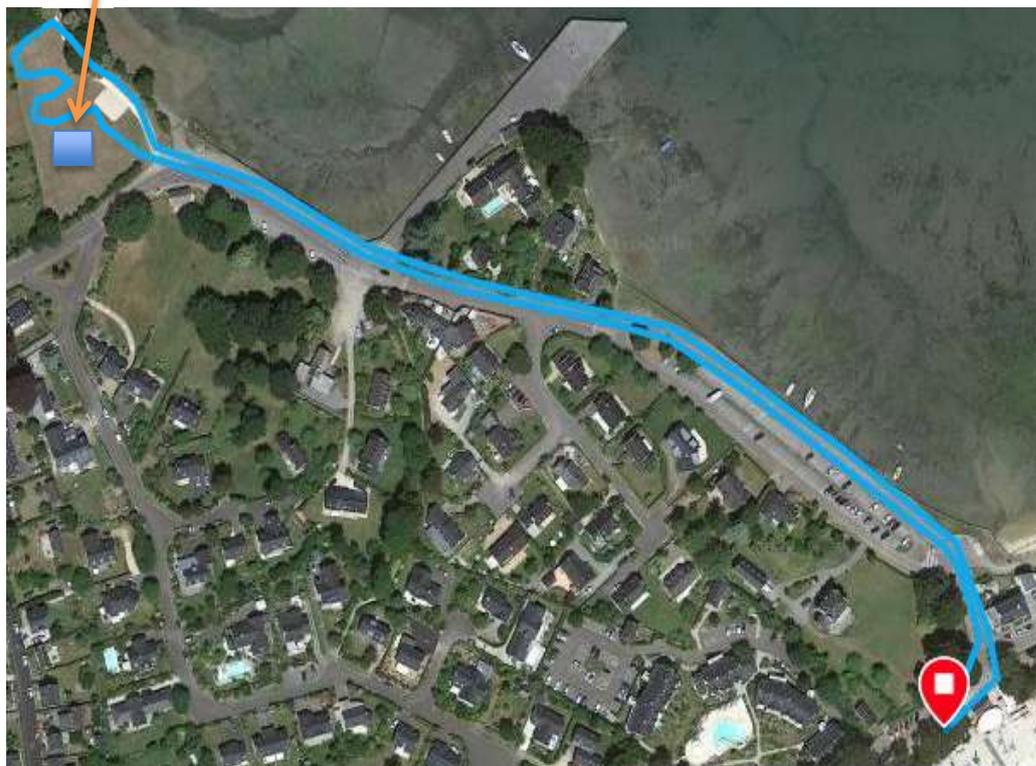
Après une course sur le sable, il s'agit de contourner les trois bouées **en nageant sur 125 m** avant de sortir sur le sable pour contourner les plots disposés sur le sable avant de retourner dans l'eau pour effectuer le **deuxième tour de 125 m**

Le nageur se rend ensuite dans le parc à vélo.

Distance = **250 m.**

Zone réparation VTT

PARCOURS VÉLO



VELO

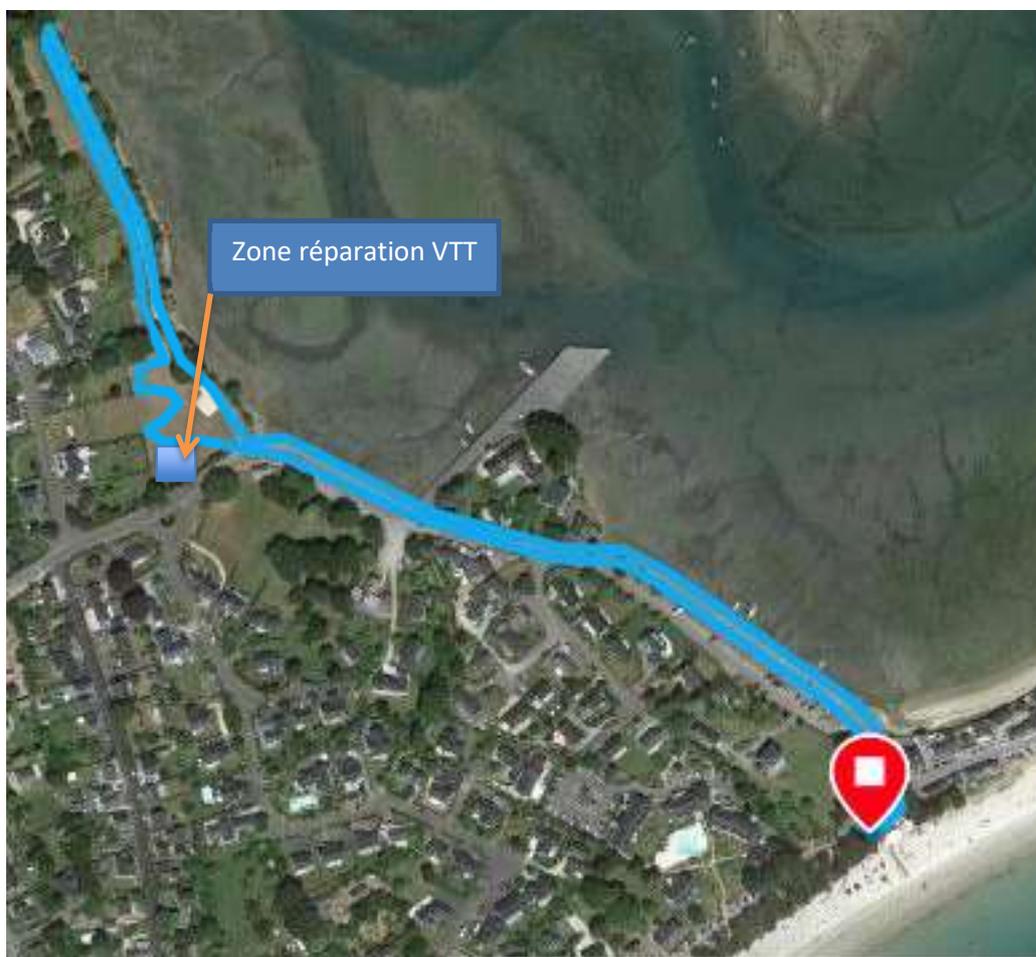
Benjamins/Benjamines

A son entrée dans le parc à vélo, l'élève rejoint son emplacement pour mettre et attacher son casque en premier puis sa ceinture porte dossard et ses chaussures.

Ensuite, il est autorisé à prendre son vélo pour se rendre, en courant à côté, jusqu'à la ligne de montée et de descente du vélo tracée au sol pour s'élancer sur **le parcours de 1000 m**.

Sens de circulation classique
= à droite.

Contrôle du passage au demi-tour par pointage



VELO Minimes

A son entrée dans le parc à vélo, l'élève rejoint son emplacement pour mettre et attacher son casque en premier puis sa ceinture porte dossard et ses chaussures.

Ensuite, il est autorisé à prendre son vélo pour se rendre, en courant à côté, jusqu'à la ligne de montée et de descente du vélo tracée au sol pour s'élancer sur **le parcours de 2000 m**

Sens de circulation classique
= à droite.

Contrôle du passage au demi-tour par pointage papier !!!



Vélo Cadets (ttes) / Juniors.

A son entrée dans le parc à vélo, l'élève rejoint son emplacement pour mettre et attacher son casque en premier puis sa ceinture porte dossard et ses chaussures.

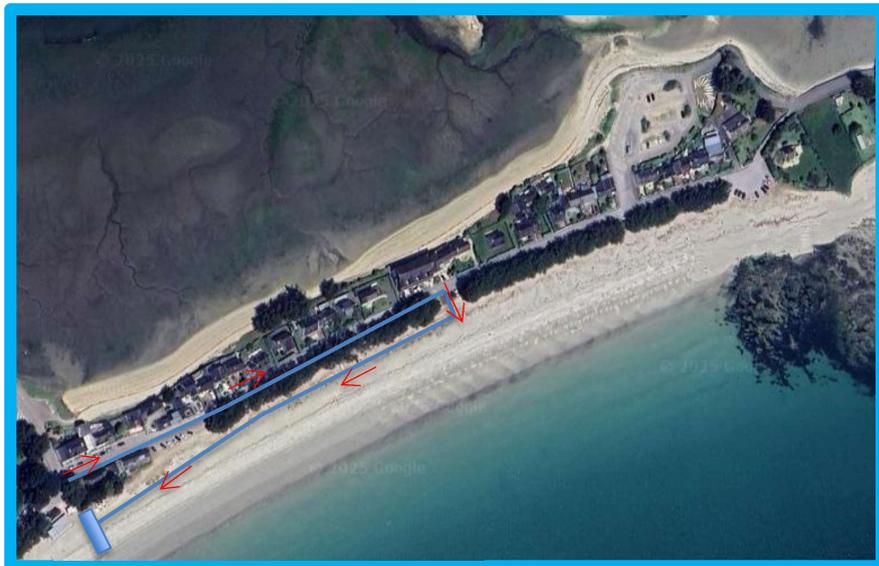
Ensuite, il est autorisé à prendre son vélo pour se rendre, en courant à côté, jusqu'à la ligne de montée et de descente du vélo tracée au sol pour s'élancer sur le **parcours de 3000 m**

Sens de circulation classique
= à droite.

Point de vigilance = zone faible vitesse à mi-parcours !!!

Contrôle du passage au demi-tour par pointage papier !!!

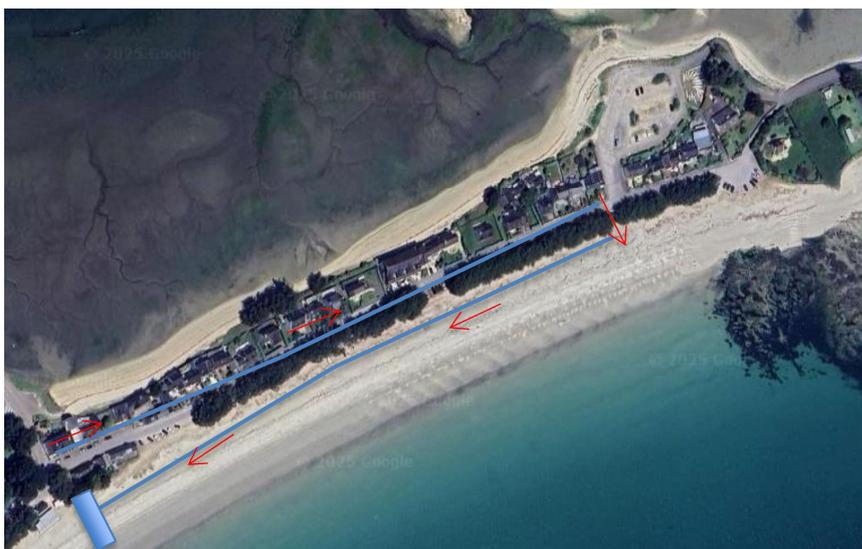
PARCOURS COURSE À PIED



CAP Benjamins/Benjamines

Après avoir reposé le vélo à l'emplacement de l'équipe, l'élève est autorisé à retirer son casque et à partir sur la petite boucle course **à pied mesurant 500 m.**

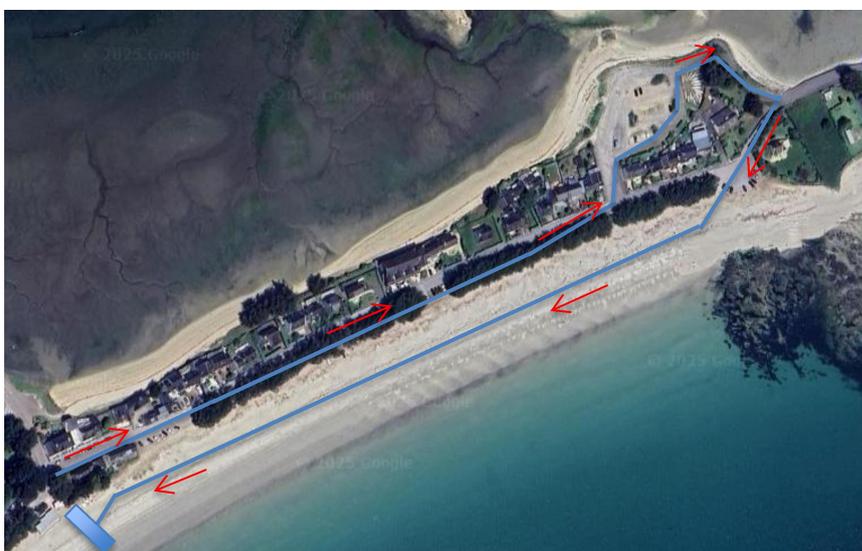
Le dernier relayeur de l'équipe franchira la ligne d'arrivée, les autres iront donner le relais dans la zone relais sur la plage à la fin de leur parcours.



CAP Minimes.

Après avoir reposé le vélo à l'emplacement de l'équipe, l'élève est autorisé à retirer son casque et à partir sur la moyenne boucle course **à pied mesurant 1000 m.**

Le dernier relayeur de l'équipe franchira la ligne d'arrivée, les autres iront donner le relais dans la zone relais sur la plage à la fin de leur parcours.



CAP Cadets (ettes) / Juniors.

Après avoir reposé le vélo à l'emplacement de l'équipe, l'élève est autorisé à retirer son casque et à partir sur la grande boucle course **à pied mesurant 2000 m.**

Le dernier relayeur de l'équipe franchira la ligne d'arrivée, les autres iront donner le relais dans la zone relais sur la plage à la fin de leur parcours.