

CROSS DEPARTEMENTAL STADE C. MENARD DIGNE MERCREDI 3 NOVEMBRE 2022

Inscription auprès de vos professeurs d'EPS avant **MERCREDI 16 NOVEMBRE**

DEPART 10H du collège/ Retour vers 17h30

ACCUEIL DE 11H00 A 12H15 au stade C. Ménard Digne les Bains

Pique-nique au stade et distribution des dossards nominatifs (ne pas perdre le dossard car ne sera pas remplacé et prévoir 3 ou 4 épingles à nourrice)

Généralités :

Baskets de sport et tenue de sport obligatoire. (Éventuellement tenue de rechange si mauvais temps : pluie, boue...)

Adapter sa tenue en fonction des conditions météorologiques.

Prendre garde au froid : ne pas hésiter à prendre gants et bonnet.

Les élèves seront responsables de leurs affaires et veilleront à bien les ranger dans leur sac.

Dossard toujours visible attaché sur le devant : prévoir vos épingles à nourrice.

Les commissaires de course placés sur le parcours, le fléchage et la rubalise constitueront des repères.

Des toilettes sèches seront à disposition sur le site.

Les élèves doivent respecter les lieux et ne pas sortir des limites fixées (sinon disqualification) : ne pas s'approcher du plan d'eau et de la Bléone.

Un espace échauffement sera matérialisé et surveillé

Organisation des départs

Soyez vigilant aux appels speakers + horaires course.

N°Course	Horaires	Catégories	Parcours	Distance
Course 1	13H30	Benjamin Garçon	1 Boucle Moyenne Bleue	2235m
Course 2	13H50	Benjamine Fille	1 Boucle Moyenne Bleue	2235m
Course 3	14H10	Minime Garçon	1 Grande Boucle Verte	2750m
Course 4	14H30	Minime Fille + Sport Partagé	1 Grande Boucle Verte	2750m
Course 5	15H00	Junior/Sénior Garçon	2 Grandes Boucles Vertes	5100m
Course 6	15h30	Cadette/Junior-Sénior Fille	1 Moyenne Boucle Bleue + 1 Petite boucle Rose	3600m
Course 7	16H00	Cadet Garçon	1 Moyenne Boucle Bleue + 1 Petite boucle Rose	3600m

Lorsque les concurrents réalisent 2 boucles, ils ne passent pas par l'arrivée. Ils enchaînent la seconde boucle au point A.