



8 juillet 2026

Informations aux élèves

Classes	Marche	11A	11U	11N	11S	11P	11R	11M	11D	11K	11B	11T	11C	11J	Challenge
Accompagnant	BURAL	SIMRE	REDMA	GREBA	PITAU	RIBNE	VOLJE	BRUAL	BUSEM	DORIN	YERFL	BAPMA	BUTCH	DEWGR	SCHNI
Rendez-vous cour beta	8h15 cour β	8h50 cour β	9h00 cour β	9h00 cour β	9h10 cour β	9h10 cour β	9h20 cour β	9h20 cour β	9h30 cour β	9h30 cour β	9h40 cour β	9h40 cour β	9h50 cour β	9h50 cour β	10h00 cour β
Départ du CO (trajet: 30min max)	bus/ voiture	9h00	9h10	9h10	9h20	9h20	9h30	9h30	9h40	9h40	9h50	9h50	10h00	10h00	10h10
Départ du premier concurrent	8h30	9h30	9h40	9h40	9h50	9h50	10h00	10h00	10h10	10h10	10h20	10h20	10h30	10h30	10h40
Arrivée estimée du dernier concurrent (+1h45)	10h30	11h15	11h25	11h25	11h35	11h35	11h45	11h45	11h55	11h55	12h05	12h05	12h15	12h15	11h40
Départ du bus retour	13h15														

Déroulement de la journée :

- Rendez-vous par groupe ou classe au lieu et à **l'heure précise** indiquée ci-dessus **en tenue de course**. Il n'y aura pas de passage au vestiaire ni avant, ni après la course.
- Une fois le contrôle des présences effectué, déplacement en marchant jusqu'au départ avec l'accompagnant mentionné ci-dessus (sujet à modification).
- Au départ, dépôt de son sac à dos qui sera transporté à l'arrivée si besoin.
- Une fois la course terminée, récupération de son sac à dos.
- Pique-nique éventuel selon ses besoins.
- Podium et remise des prix.
- Retour en bus jusqu'à la gare de Châtel-St-Denis

Certificat médical :

- En cas de problème médical, les élèves annoncés seront engagés pour encadrer la course.
- Il est nécessaire d'informer son titulaire au plus vite.

Matériel

- **Important** : prendre la **carte de transports publics**
- De bonnes chaussures
- Un sac à dos avec un pique-nique éventuellement
- Un training ou une petite veste selon les conditions météo
- Une gourde (**pas de bouteille en PET**)
- Un short avec poche (pour la carte de chronométrage)
- Sa médication pour la pratique sportive si nécessaire (Ventolin,...)

Derniers conseils :

- Mangez suffisamment, au plus tard 2h avant le départ !
- Buvez régulièrement jusqu'au départ de la course !
- Adaptez votre équipement à la météo !
- Ne partez pas trop vite !
- Si vous souhaitez courir à 2, arrangez-vous pour partir juste avant ou juste après votre camarade !
- Pensez au Défi-Classe et donnez-vous aussi pour les autres !

Carte du parcours :

