

# Parcours

## **Natation:**

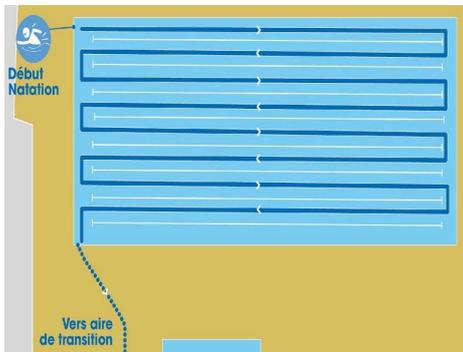
Cette première discipline se déroulera dans la piscine extérieure du Complexe sportif à raison de :

- 400m pour l'épreuve XS
- 800m pour l'épreuve M
- 50m / 100m pour l'animation enfant

*Pour des raisons écologiques nous vous demandons d'apporter votre bonnet de natation pour la course.*

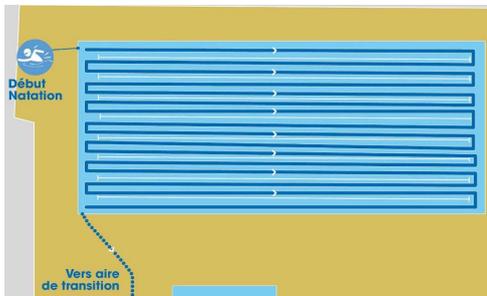
### Parcours XS – 400 m

4 x aller-retour de 100m



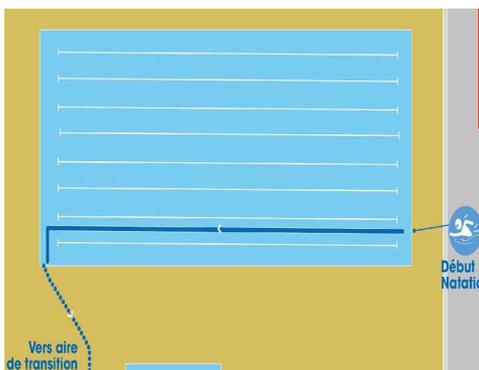
### Parcours M – 800 m

8 x aller-retour de 100m



### Parcours animation enfant - 50 m /100m

1 x aller de 50m et 1 x aller/retour 100m



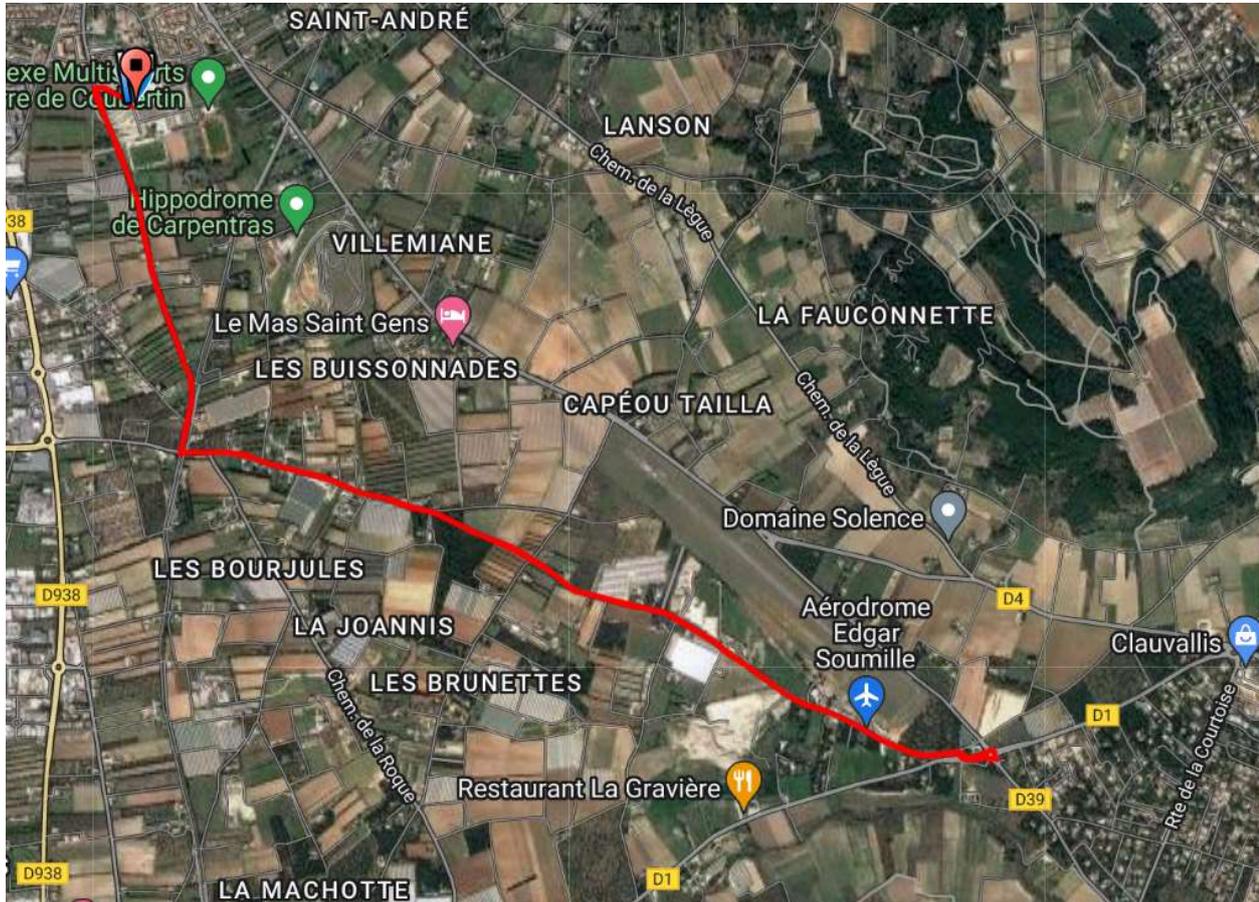
## Cyclisme :

La 2ème discipline se déroulera sur

- 10 km pour l'épreuve XS
- 40 km pour l'épreuve M
- 2 km pour l'animation enfant

### Parcours XS vélo

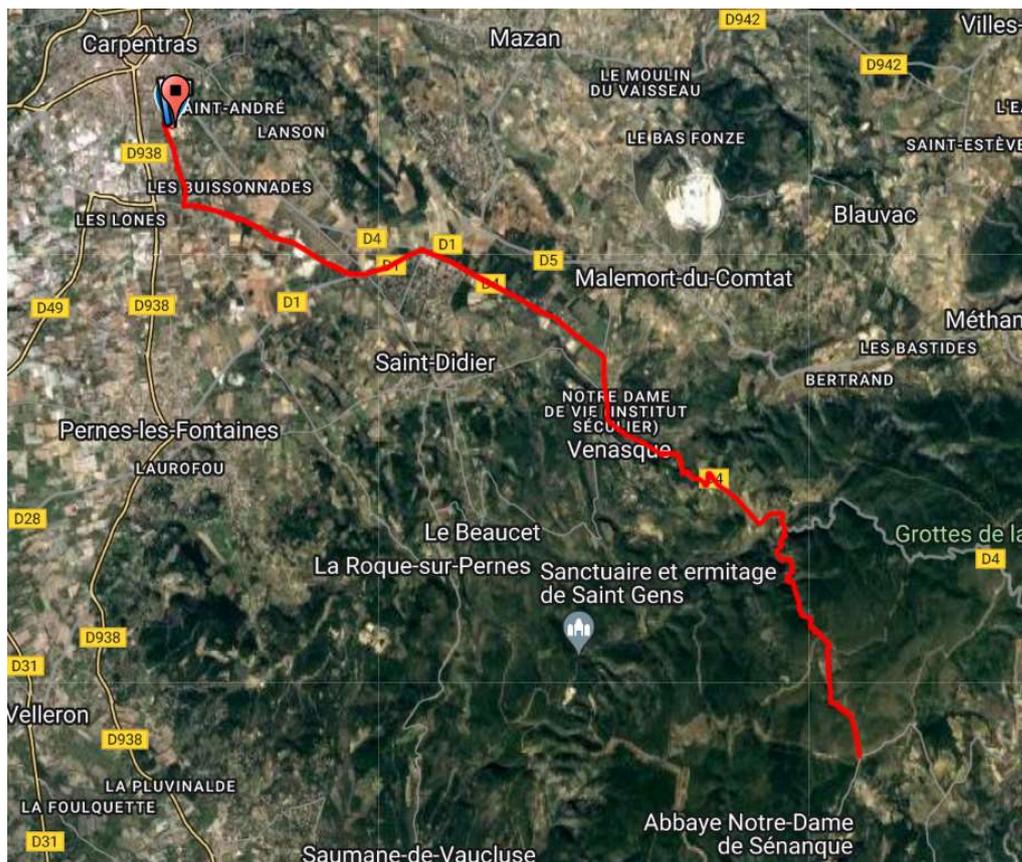
Distance : 1 aller/retour de 10km D+44



[Parcours détaillé](https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=1iq6Q4znP3bgFx5qQsx19xDpni0MMu7s&usp=sharing) (<https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=1iq6Q4znP3bgFx5qQsx19xDpni0MMu7s&usp=sharing>)

## Parcours M vélo

Distance : 40km - 1 aller / retour D+500m

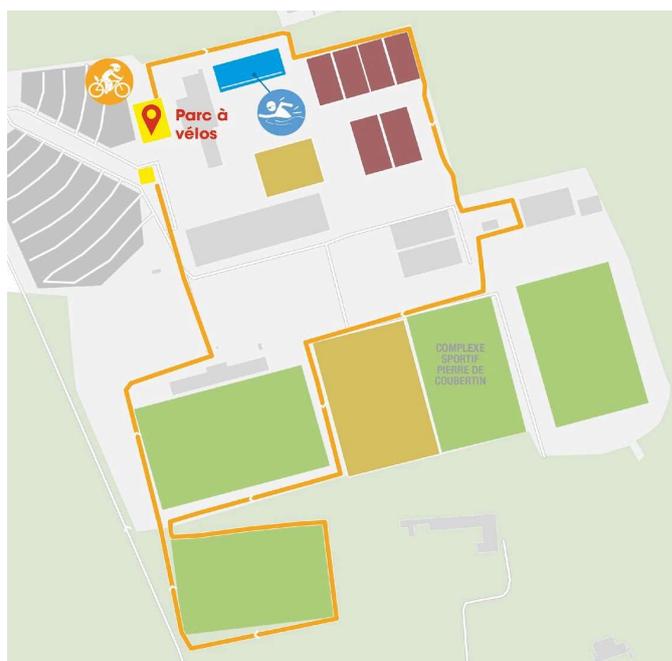


## Parcours détaillé

<https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=1CszC4y73z1MaZONX1wsaEncsG4knZ4s&ll=43.99693956404856%2C5.124845000000007&z=12>

## Animation enfant

1 x Boucle de 2 Km / 4km à l'intérieur du complexe sportif



## Course à pied :

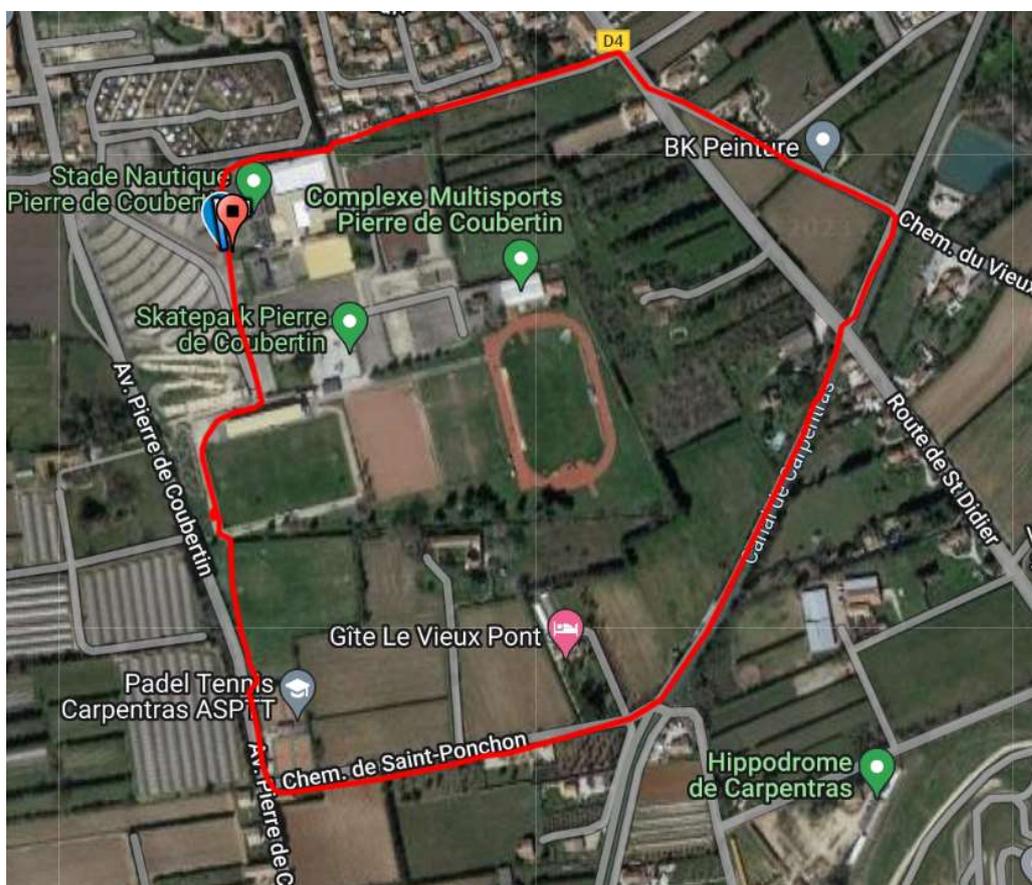
La 3ème et dernière discipline se déroulera en pleine nature sur la commune de Carpentras

Les athlètes effectueront :

- 1 boucle de 2,2km pour l'épreuve XS
- 1 boucle de 10km pour l'épreuve M
- 1 boucle de 400m pour l'animation enfant

### Parcours à pieds XS

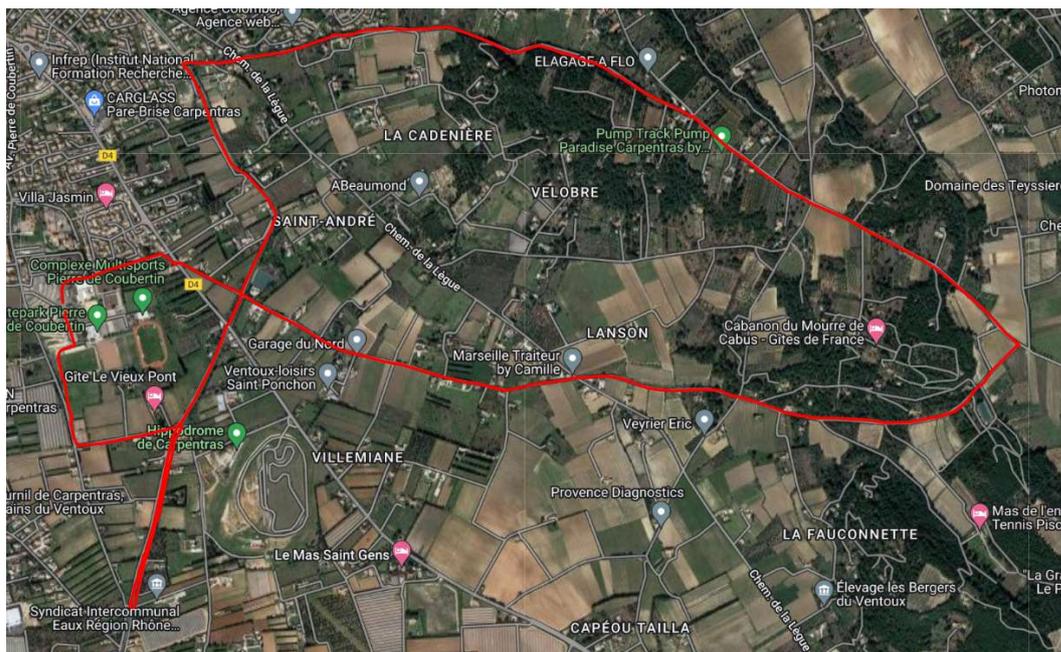
1x Boucle de 2,2km D+10



[Parcours détaillé](https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=14pnhGuYjBCuIRL2n8Ks8cCApjyRRw&usp=sharing) (<https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=14pnhGuYjBCuIRL2n8Ks8cCApjyRRw&usp=sharing>)

## Parcours à pieds M

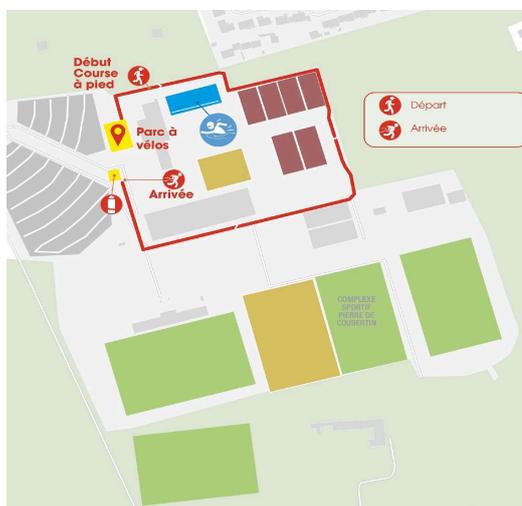
1x Boucle de 10km D+16



[Parcours détaillé](https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=1nOiDrqlRyWTIHEWrPvdiCBtwS1bqUs&usp=sharing) (<https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=1nOiDrqlRyWTIHEWrPvdiCBtwS1bqUs&usp=sharing>)

## Parcours à pieds animation enfant

1x Boucle de 400m et 800m à l'intérieur du complexe sportif



### ***En cas d'annulation de la partie natation :***

- XS : course à pied : 1km + vélo 10km + course à pied : 2,2km
- M : course à pied : 2,2km + vélo 40km + course à pied : 10km