

Parcours

Natation:

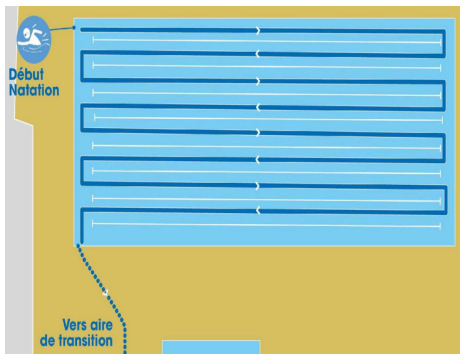
Cette première discipline se déroulera dans la piscine extérieure du Complexe sportif à raison de :

- 400m pour l'épreuve XS
- 800m pour l'épreuve MS
- 50m pour l'animation enfant

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

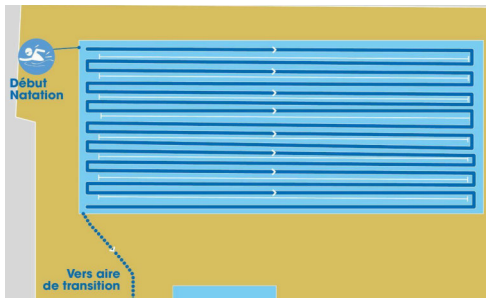
Parcours XS – 400 m

4 x aller-retour de 100m



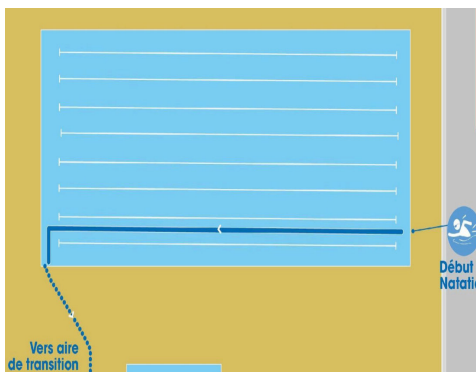
Parcours MS – 800 m

8 x aller-retour de 100m



Parcours animation enfant - 50 m

1 x aller de 50m



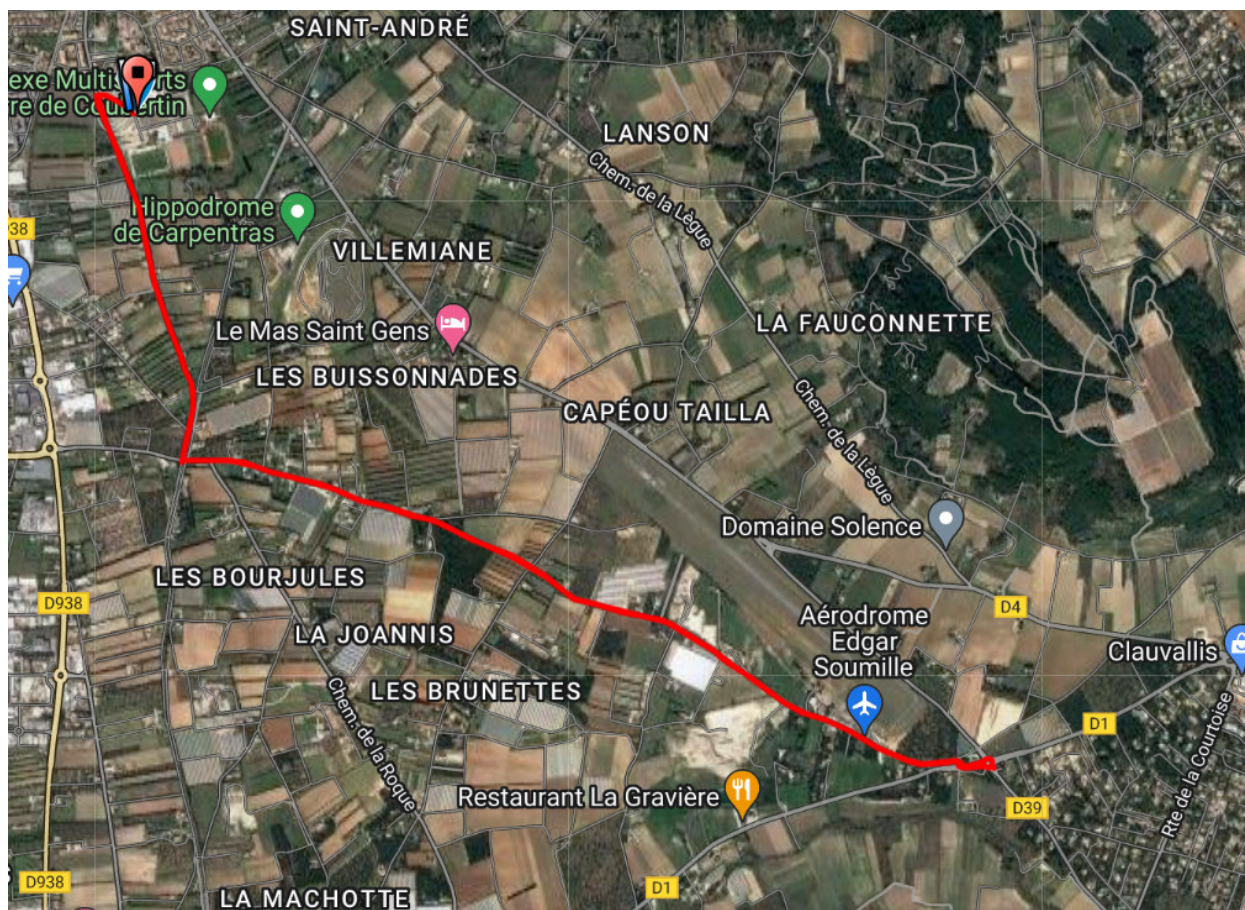
Cyclisme :

La 2ème discipline se déroulera sur

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

Parcours XS vélo

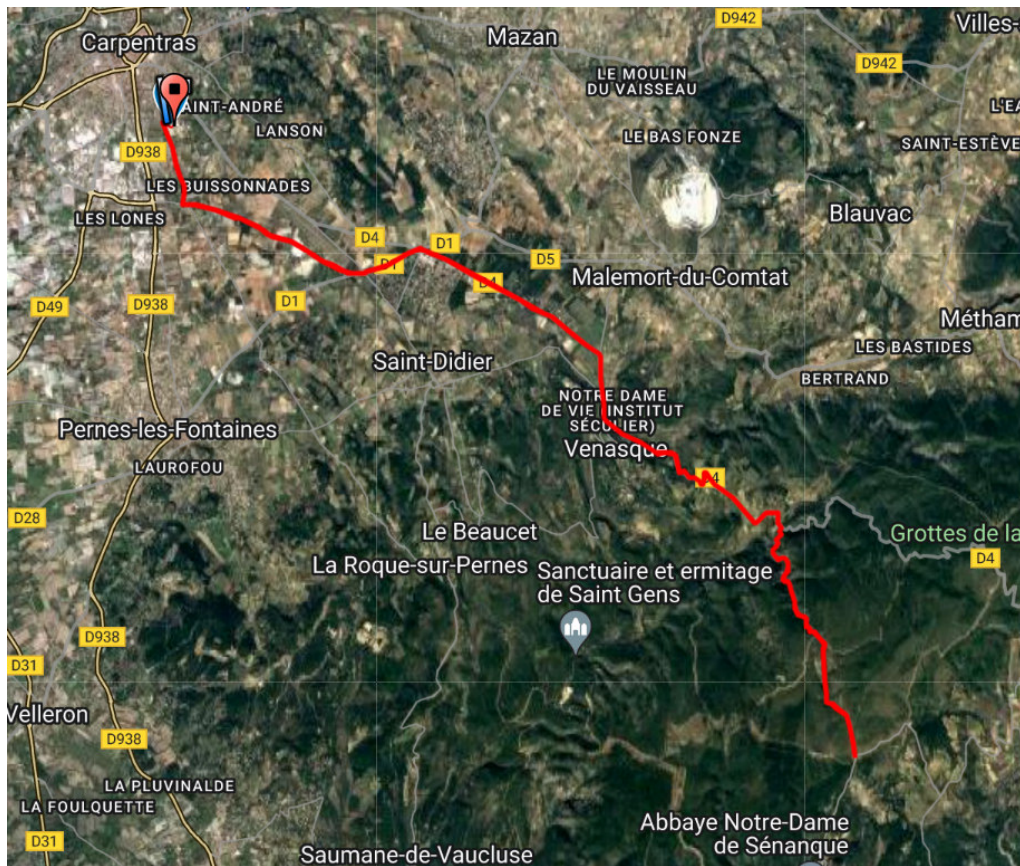
Distance : 1 aller/retour de 10km D+44



[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 MS vélo

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

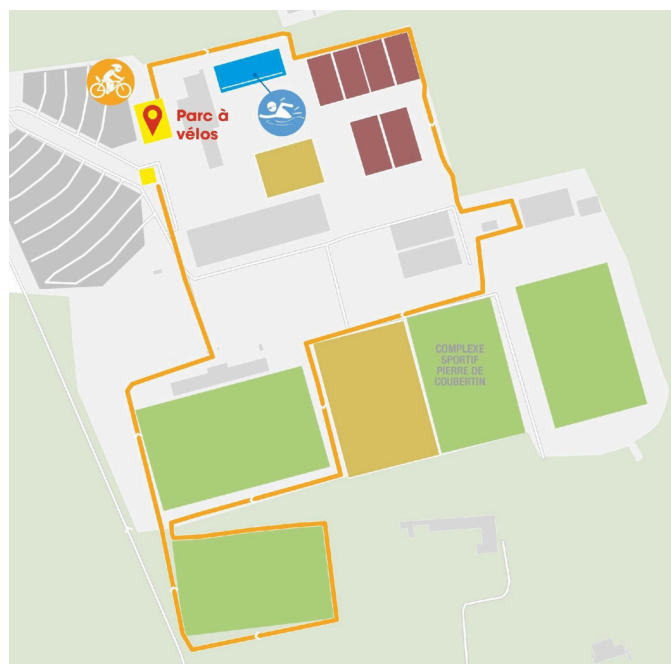


Parcours détaillé

(<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 à l'intérieur du complexe sportif



Course à pied :

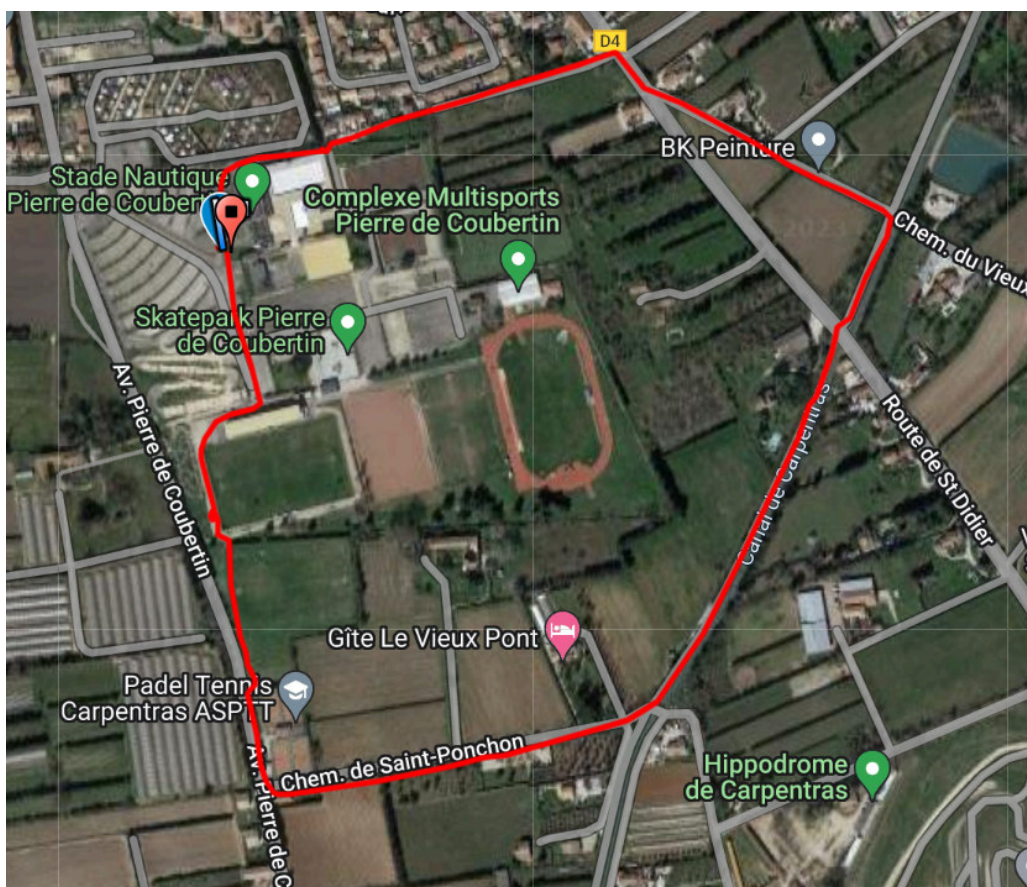
La 3ème et dernière discipline se déroulera en pleine nature sur la commune de Carpentras

Les athlètes effectueront :

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

Parcours à pieds XS

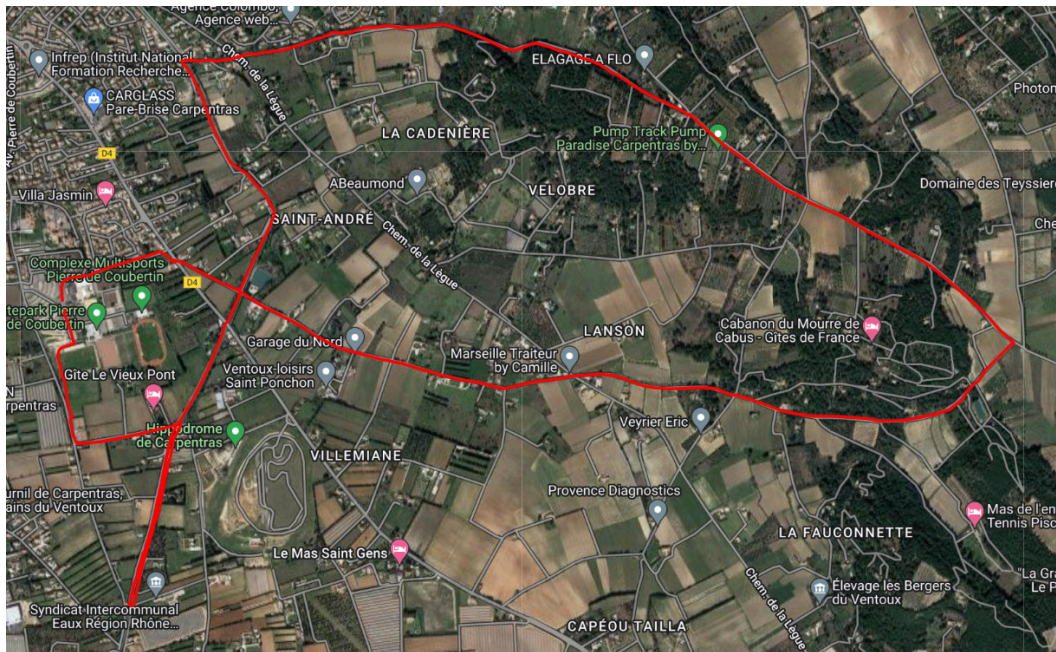
1x Boucle de 2,2km D+10



[Parcours détaillé](https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=14pnhGuYjBCuIRL2n8Ks8cCApjykRRw&usp=sharing) (<https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=14pnhGuYjBCuIRL2n8Ks8cCApjykRRw&usp=sharing>)

Parcours à pieds MS

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 à l'intérieur du complexe sportif

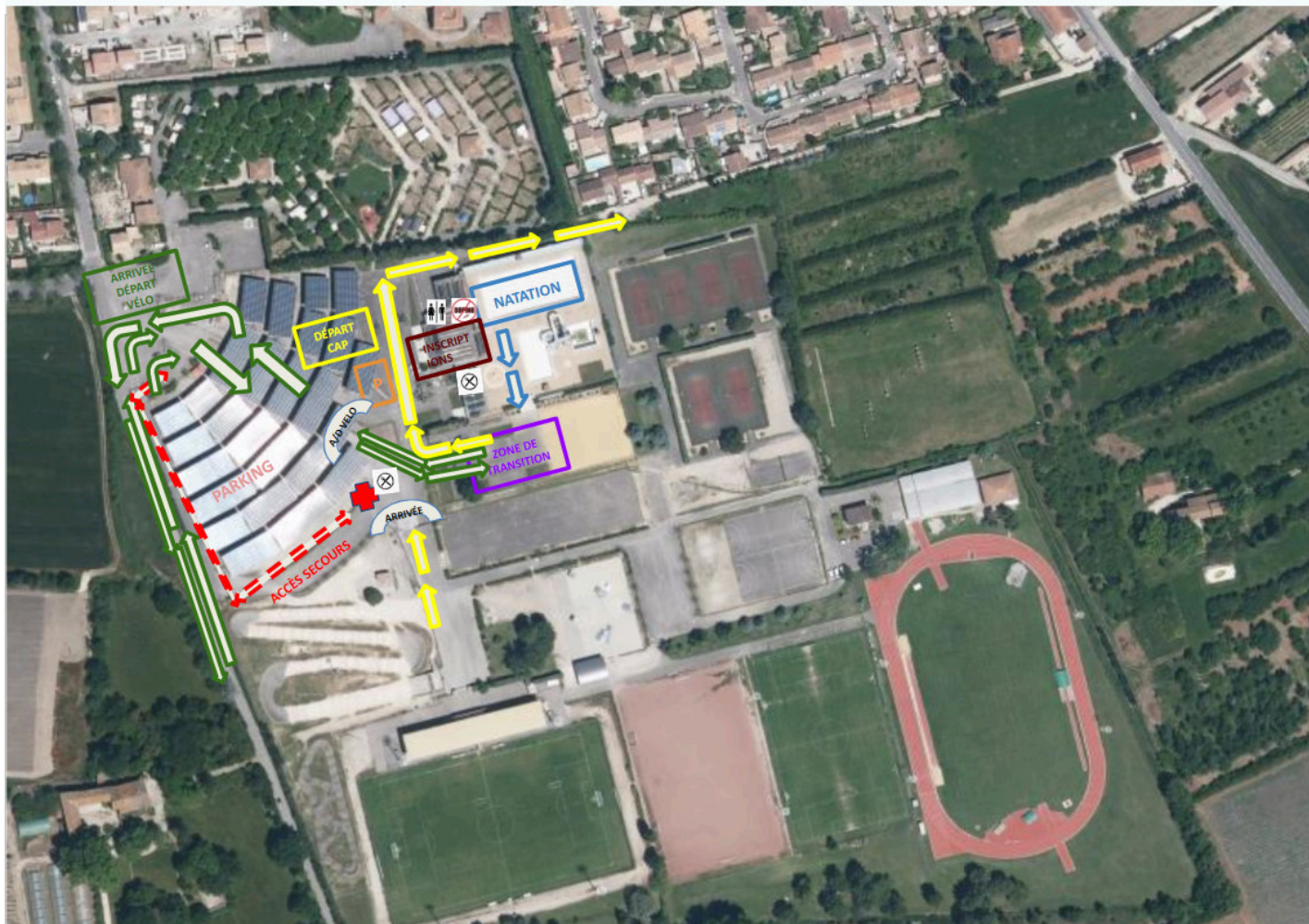


En cas d'annulation de la partie natation :

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

Informations pratiques

La manifestation se déroule au Complexe Sportif, avenue Pierre de Coubertin à Carpentras (<https://maps.app.goo.gl/Kg491nM6GLyMcm7q9>)



Informations importantes :

Chaleur : pensez à bien vous **hydrater** avant et pendant la course

Porte dossard : un **porte dossard avec 3 points d'attaches** est obligatoire (en vente à l'inscription si besoin)

Environnement : dans notre démarche environnementale et zéro déchets merci

- * d'utiliser les **bacs de tri** et de **compostage**

- * apporter votre **bonnet de bain**

- * respecter les **zones de propreté**

Pour vous assurez de ne rien oublier en termes de réglementation merci de vous référer en page 5. Pour plus d'information consultez le site internet de la

FFTRI (<https://www.fftri.com/pratiquer/reglementation-sportive/>)

