

CROSS COLLEGE  
DU DISTRICT OUEST

05/11/2014

PARCOUL  
LE PARADOU



## **\* ARRIVEE SUR LE SITE :**

- Arrivée à 12h15 puis pique-nique dans la zone spectateurs- Les élèves doivent arriver en tenue et **se rendre directement dans la zone spectateurs** à leur arrivée sur le site.

**Attention : les vestiaires ne sont pas accessibles avant les courses !**

- Chaque établissement se verra attribuer un périmètre (situé dans la zone spectateur) où les élèves pourront poser leurs effets personnels.

- Les WC sont situés dans la zone spectateurs, donc accessibles pendant toute la demi-journée. Les chasses d'eau fonctionnent...

**- UN RAVITO SPECIAL « CRISTALINE » SERA MIS EN PLACE DANS LA ZONE SPECTATEUR pour palier à l'absence de point d'eau dans la zone spectateurs.**

## **\* PARTICULARITES DU SITE :**

- Le site est une base de loisirs privée qui est entièrement clôturé. **Il est donc strictement interdit aux élèves de sortir du site.**

- Les élèves auront la possibilité d'acheter boissons et encas sur le site, la vente étant gérée par les responsables de la base de loisirs.

- Les jeux pour enfants, toboggans, mini-golf, circuit de mini-kart, bar... sont **des aires strictement interdites** aux élèves. Des barrières/rubalisées en interdiront l'accès.

- Il est strictement interdit de se baigner.

- Il est strictement interdit de pénétrer dans les zones de travaux (côté grand lac), zones qui seront « rubalisées ».

## **\* DOSSARDS :**

Pas de dossard mais un numéro à inscrire par les enseignants accompagnateurs sur l'avant-bras gauche avant de monter dans le car. Les élèves venant directement sur le site doivent aller voir un enseignant dès leur arrivée pour qu'il lui inscrive son numéro.

## **\* JEUNES OFFICIELS :**

**3 JO : Mellie, Sonia et Corentin. Réunion à 13h15 vers le bâtiment d'accueil.**

## **\* MATERIEL A PREVOIR :**

→ Pour chaque élève : eau, vêtements pour se couvrir après la course, tenue de sport adaptée à la météo. Pas d'affaires de valeur !

## **\* TYPE DE PARCOURS :**

→ Terrain varié, racines, ornières, sable, sol meuble, ... attention aux appuis. Pas de pointe.

La reconnaissance du parcours avant la course n'est pas possible. Les élèves n'ont pas la possibilité ni le droit d'aller sur le parcours.

Les tracés des différents parcours seront affichés sur des panneaux dans la zone spectateurs, les coureurs pourront donc les consulter dès leur arrivée. Chaque collège recevra en pièce jointe les différents parcours.

**Lorsque les coureurs sont appelés en chambre d'appel, un temps d'échauffement collectif et encadré de 15 minutes leur sera accordé. Les élèves peuvent également s'échauffer dans la zone spectateur si besoin.**

**Les élèves doivent être attentifs à l'appel de leur course pour ne pas rater le départ !**

De la zone spectateurs, les élèves peuvent voir à la fois le départ, le tour du grand lac et l'arrivée de la course sur la

plage.

### **\* SECURITE :**

- Poste infirmerie sera situé vers l'arrivée et sera géré par 2 personnes compétentes (infirmière/pompier volontaire).
- Interdiction aux élèves de sortir du site.
- Interdiction aux élèves d'aller sur le parcours en dehors de leur temps de course.
- Respect de la chambre d'appel/ zone spectateurs.
- Stricte interdiction aux élèves d'aller dans l'eau et dans les zones de travaux (zones rubalisées).
- Echauffement dans la zone prévue à cet effet.
- Prévoir des vêtements pour se réchauffer après la course.
- Des vestiaires sont accessibles aux coureurs **après leur course** pour se changer.

### **\* ENVIRONNEMENT :**

- Chaque emplacement réservé à un établissement doit être propre au départ des équipes.
- Après un éventuel pique-nique, les élèves se doivent de laisser le lieu propre.
- Insister sur le respect de la nature, du site, des vestiaires, des toilettes, des riverains éventuels.
- Ne pas pénétrer ailleurs que dans les lieux autorisés.
- Vérifier près de la zone ravito dans la zone spectateurs, s'il n'y a pas de gobelets en plastique.

### **\* RECOMPENSES :**

Les 3 premiers de chaque course auront une BELLE médaille.

**Après les courses, les élèves passent au ravitaillement puis peuvent se changer aux vestiaires. Ils regagnent ensuite la zone spectateurs où aura lieu la remise des récompenses.**

## \*DEROULEMENT DE LA COMPETITION :



- **12H15 : Ouverture du site**
- **13H15 : Briefing général au départ + Appel des JO**

## LES PARCOURS :

Catégories	Heure chambre d'appel + échauffement	Heure départ de course	Distance	Parcours
BF A 2003/2004	13H40	14H	2480m	A + B + C + D + B + F
BF B 2002	14H05			
BG A 2003/2004			3040m	A + B + C + D + B + C + E + F
BG B 2002				
MF 2000/2001 CF 1999 et +				
MG 2000/2001 CG 1999 et +			3630m	A + B + E + D + B + C + D + B + F

- Correspondance des lettres (cf les 3 tracés) :

**A : Départ**

**B : Butte**

**C : Petit lac**

**D : Grand lac**

**E : Liaison**

**F : Arrivée plage**

- Les zones à signaler sur le parcours :

→ Au Poste 3 : passage rétrécit « zone dangereuse ».

→ Entre les postes 4 et 5 : cote.

→ Les 200m qui précèdent le Poste 8 : le sol vient d'être décaissé, sol meuble.

→ Arrivée : sable, plage.

- **16H30-16H45 : Résultats et Remise des récompenses**

- **17h : Fin de la compétition**

