

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1588>

Collège Soutine

Circulaire, règlement et parcours de duathlon-run and bike du mercredi 15 novembre 2017 au collège soutine



- L'association sportive - Calendrier AS -
Date de mise en ligne : jeudi 2 novembre 2017

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

CONVOCAION INDIVIDUELLE

..... de est convoqué mercredi 15 novembre pour participer aux départementaux-régionaux de Duathlon (500m course à pied, 600m vélo et 500m course à pied) -Run and bike (2 boucles pour les filles, 3 pour les garçons de 2000m à effectuer à 2) qui se dérouleront au collège Soutine, à St Prest

RENDEZ-VOUS 10h30 au collège

Fin vers 16h00

Nous comptons sur ta présence. Cette compétition est qualificative pour les championnat de France

Attention : Prévoir son pique nique pour manger à 10h30 !

Tenue : -Amener son casque personnel si vous en avez un. Il est fortement souhaitable de venir avec son vélo car nous ne pourrons pas en fournir un à tous

- On court-roule en short-maillot (manches longues) et basket.
- Bien sûr, prévoir le survêtement, training, KW, bonnet, gants... selon la météo.
- Prévoyez aussi du change pour ne pas avoir froid après la course.
- 4 épingles à nourrice pour accrocher le dossard indispensable

Conseils : -Prévoyez boisson (eau) et barres de céréales pour vous alimenter pendant la course .

Avant la course : -Récupérer votre dossard, l'accrocher au maillot, se découvrir au dernier moment.

- Reconnaître le parcours et bien s'échauffer mais ne pas s'épuiser en courant trop ou trop vite
- Etablir une stratégie pour les déposes vélos en 1,3 ou 2,5 mais à adapter selon votre niveau en course et sur le vélo
- Placez vous tôt au départ (5 à 10 min) pour avoir une bonne place et ne la quittez plus

Pendant la course : -Départ vers 12h00 Partir bien placé selon votre niveau. Attention à ne pas se faire enfermer

- Ensuite, courir le plus régulièrement possible en essayant de remonter constamment, donner le meilleur possible et finir fort pour gagner quelques places. Répartissez votre effort !

Après la course : Se changer, bien se couvrir et récupérer.

Entraînement le mardi avec M Jolicoeur à 12h30

Pour les parents : possibilité de venir voir leur enfant courir et le récupérer à la fin de la remise des récompenses