

Course Corrençon 24 Septembre 2023

COURSES BIATHLON :

- Pas d'essai de tir (on a bien travaillé les positions mercredi, tout va bien !)
 - Ce sont des carabines 1 coup, il y aura une personne pour charger les plombs. (ATTENTION à garder votre position le temps que la personne charge à chaque fois !)
 - Pour ceux qui ont un brassard, on ne s'affole pas, vous avez super bien géré à l'entraînement.
- On s'installe sur le tapis, on prend la cara en main, on la ramène vers soi sous l'épaule, on accroche la sangle puis on fini l'installation et la visée.
- Pareil pour l'enlever, pour ne pas galérer, pensez à ramener la cara vers vous.
- Départs toutes les 20 secondes
 - Pas d'anneau de péna en cas de faute, mais 15 secondes ajoutées au temps de course.

Pour les **U13-2** = RDV sur place à 13h00

Echau des kinés 10min

Reco de la piste à 13h15 en ski roues + suite de l'échauffement.

PISTE = BLEUE – (1 bleue + 1 tir + 1 bleue + 1 tir + 1 bleue + arrivée)

- Prévoir d'aller 5/10 minutes avant le départ pour récup les SR
- NE PAS OUBLIER DE RECUPERER UN BRASSARD ET BIEN LE METTRE EN PLACE

Pour les **U11** = RDV sur place à 13h20

Reco du parcours à 13h30 puis encouragements des copains en même temps que l'échauffement

PISTE = BLEUE – (1 bleue + 1 tir + 1 bleue + 1 tir + 1 bleue + arrivée)

COURSES FOND :

- On connaît la piste comme sur des roulettes (de ski-roues 😊)
- Les départs sont toutes les 30 secondes.
- L'ordre de départ est aléatoire, peut-être que vous doublerez, peut-être, en doublerez-vous... peut-importe ! On laisse la place de doubler si on nous le demande.
- Vous n'avez pas de temps de reco juste avant la course, donc :
 - SOIT samedi vous a suffi, et RDV 1h avant la course sur place.
 - SOIT vous voulez refaire la reco, et RDV à 13h sur place (reco de 13h10 à 13h40)
- Pour l'échauffement = échau des kinés 10 min + bases athlé + ski roues
- Prévoir d'aller 5/10 minutes avant le départ pour récup les SR et les ESSAYER !

PISTE U15 = 3x Boucle Jaune (3,9km)

-> Départ vers la cabane -> Montée du début de la rouge -> Descente directe derrière la butte -> Tour de la carrière -> retour départ.

NOM	DOSSARD	HEURE RDV	HEURE DEPART
Basile TREZON	168	13h	14h02'40
Esteban COLOMB	170	13h	14h03'20
Gaspard DIDELLE	185	13h	14h08'20
Lizon LYOEN-LECOEUR	202	13h20	14h34'00
Lucien TREZON	222	13h20	14h40'40
Martin RUDELLE	257	13h20	14h52'20
Anouk DESVIGNES	322	13h ou 14h30	15h36'00
Luce LICATA	333	13h ou 14h30	15h41'30
Faustine BOUDIN	335	13h ou 14h30	15h42'30
Romy ASTRUC	337	13h ou 14h30	15h43'30
Gabriel GAUDIN	342	13h ou 14h30	15h46'00
Romain BAGNIS	350	13h ou 14h30	15h50'00

Parcours Course à pied U11 Filles et Garçons / 10m



U11 Filles et Garçons
Tir à 10m

--- Arrivée U11
— Boucle Bleue U11

- Boucle = 0,7km
- 2 tirs: Couché / Couché
- Course + Départ + 3 boucles bleues = 2,1km

Ⓢ Contrôleur piste



Parcours U13-2 (10m) Filles et Garçons



U13-2
Filles et Garçons
Tir à 10m

- Boucle bleue = 1,1km
- 2 tirs: Couché / Couché
- Course = 3 boucles bleues = 3,3km

Ⓢ Contrôleur piste



Parcours Ski-roues U15 Filles et Garçons / Skate



U15 Filles et Garçons

- Boucle jaune = 1,2km
- Course = 4 boucles jaunes sans passage sur le pas de tir = 4,8km

Ⓢ Contrôleur piste

