



RUN & BIKE FAMILIAL



DIMANCHE 5 SEPTEMBRE 2021

Projet CSC de l'animation matinale

Programme

4 courses

 **Draisienne** : 1 parent coureur + 1 enfant en draisienne (moins de 4 ans)

 **Petit vélo** : 1 parent coureur + 1 enfant vélo – 4 à 9 ans

 **Grand Vélo** : 1 parent coureur + 1 enfant/ado vélo – 9 ans à 15 ans

 **Adulte/Ado**: 2 coureurs de plus de 15 ans (1 coureur – 1 cycliste)

Principe des courses

L'idée de ce Run & Bike familial est un mélange :

 Run&Bike: Chaque équipe est composée d'un coureur adulte & un jeune cycliste

 Course en relais par rajout: Le coureur réalise la grande boucle seul. A la fin de celle-ci, il passe le relais au cycliste mais continue sa course avec le cycliste

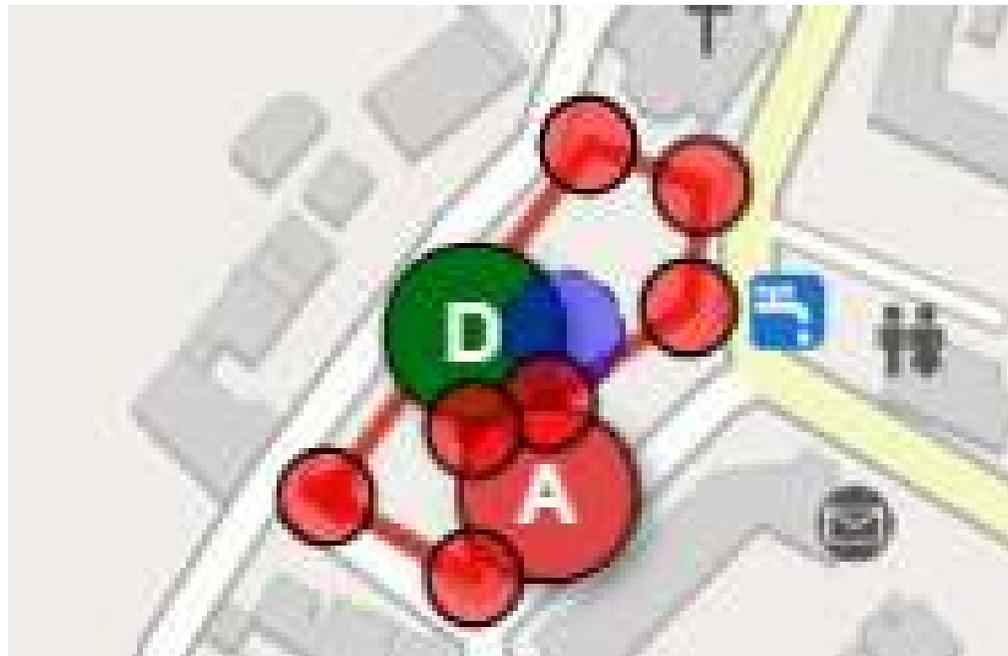
 Pour la course adulte/Ado: Le coureur peut devenir cycliste – stratégie libre.

Parcours et déroulement

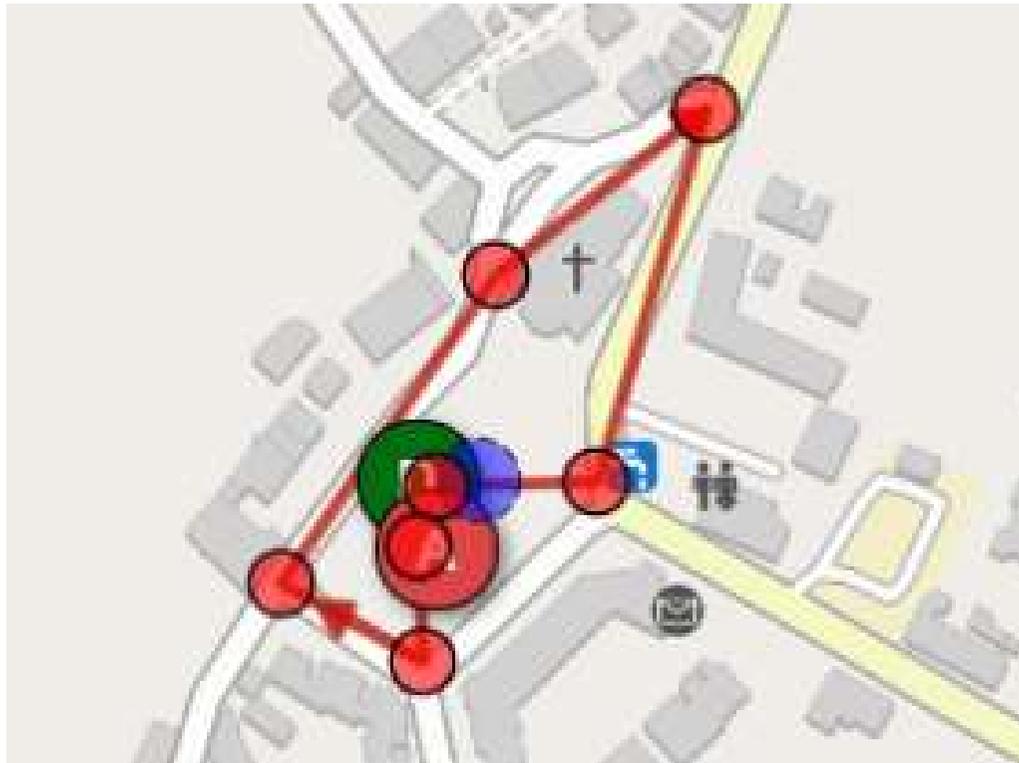
7 courses

-  **Course 1 – 9H Adulte/Ado:** 2 coureurs de plus de 15 ans (1 coureur – 1 cycliste) sur 4 tours (grande boucle avec passage dans le champ soit 6 kms)
 -  Tour 1 : Coureur seul
 -  Tour 2-3-4 : Coureur + cycliste
-  **Course 2 - 9h 45 Grand Vélo :**
 -  Tour 1 : Coureur (1500 m) sur le grand tour
 -  Tour 2 : Coureur + Grand Vélo 1 500 m sur la parcours Eglise-Cimetière + Boucle dans le champs
-  **Course de DEMONTRATION – 10h15 : WHEELING**
 -  1 tour sur la boucle Eglise –cimetière + champs
-  **Course 3 - 10h30 Draisienne 1:**
 -  Tour 1 : Marcheur (400 m)
 -  Tour 2 : Marcheur + Draisienne 100 m sur la place de la Mairie
-  **Course 4 – 10h 50 Draisienne 2:**
 -  Tour 1 : Coureur (1 500 m) sur le grand tour
 -  Tour 2 : Coureur + Draisienne 100 m sur la place de la Mairie
-  **Course 5 – 11h15 Petit vélo 1 :**
 -  Tour 1 : Marcheur (400 m)
 -  Tour 2 : Marcheur + Petit velo (400 m) sur le parcours autour de Eglise
-  **Course 6 – 11 h 45 Petit vélo 2 :**
 -  Tour 1 : Coureur (1500 m) sur le grand tour
 -  Tour 2 : Coureur + Petit velo (1300 m) sur le parcours Eglise-Cimetière

BOUCLE DRAISIENNE



PETITE BOUCLE – 400 M



BOUCLE 1 300 m



GRANDE BOUCLE 1 500 m

