



AS. Collège HELENE BOUCHER

L'Association Sportive du collège propose aux élèves licenciés de participer au *championnat départemental de Run and Bike* organisé par l'UNSS 28.

Blog : www.asheleneboucher.com

Mail : asheleneboucher@gmail.com

Date : mercredi 15 novembre 2017 de 10h00 à 16h30

Lieu : collège Soutine à Saint-Prest

En quoi cela consiste :

C'est une course d'endurance particulièrement ludique en relais par équipe de 4, sur un duathlon (de 450m de course, 500m de VTT et 450m de course) chacun suivie d'un run and bike en doublette (1 doublette garçons et 1 doublette filles).

Les 2 doublettes se relayent sur une boucle de 2 km soit environ 20' (3 boucles pour les garçons et 2 pour les filles). La première équipe à franchir la ligne d'arrivée a gagné.

Chaque doublette ne dispose que d'un seul VTT que les coéquipiers peuvent s'échanger librement.

Matériel à prévoir :

- Un repas froid (le repas sera décompté de la facture pour les élèves demi-pensionnaires le mercredi)
- Tenue de sport adaptée au temps (baskets, vêtements chauds, vêtement de pluie, gants, bonnet, eau...)
- Un casque obligatoire pour chaque participant (le collège pourra en prêter)
- 1 VTT au minimum par équipe
- Deux épingles à nourrice pour le dossard

L'objectif de cette après-midi sera de découvrir une épreuve sportive conviviale et de créer une cohésion entre les élèves de notre AS.

Les élèves seront excusés de leur absence en cours de 10h à 12h.

En cas de problème et pour toute question, vous pouvez joindre Mme Serinet au 06 03 53 25 42

(Partie du document à conserver)

Je soussigné(e) _____ autorise mon enfant :

NOM : _____ Prénom : _____ Classe : _____

à participer au « Run and Bike » du 15 novembre 2017 au collège de Saint-Prest.

N° de tel où il est possible de vous joindre en cas de problème : _____

Merci de compléter précisément les informations suivantes (mettre une croix dans la case correspondante) :

			Mettre une croix
Matériel	Casque	Mon enfant aura un casque	
		Mon enfant n'aura pas de casque	
	VTT	Mon enfant aura un VTT	
		Mon enfant n'aura pas de VTT	
Déplacements	Aller	Accompagné en bus, RDV 10h00 devant le collège (transport du vélo dans une remorque)	
		Par ses propres moyens, RDV 10h40 devant l'entrée du collège de Saint-Prest	
	Retour	Raccompagné en bus jusqu'au collège vers 16h30 (transport du vélo dans une remorque)	
		Par ses propres moyens (fin prévue vers 16h)	

Date et signature :

Cette autorisation est à **remettre obligatoirement** à son professeur d'EPS ou professeur d'AS **avant le lundi 13 novembre 2017.**