



UNSS le mercredi 11 décembre

publié le 05/12/2019

- Raid des Ronces : nous vous espérons nombreux pour participer à ce raid très bien construit. Vous constituez les équipes comme vous le désirez (équipes de 2 à 4 coureurs). Après un petit trail de 15 à 20 minutes dans un magnifique environnement, vous rejoindrez le point de rassemblement. Là, on vous orientera vers l'une des trois épreuves de l'après-midi :
 - ▶ course d'orientation facile en forêt
 - ▶ course d'orientation photo urbaine
 - ▶ VTT (les VTT et les casques seront fournis par l'organisation).

Vous enchaînez ensuite les deux autres épreuves.

Vous pouvez encore vous inscrire sur le panneau UNSS dans la cour .

Vous devez apporter de l'eau, de la nourriture à consommer pendant l'effort (fruits secs et céréales), un pansement spécial ampoules est conseillé. La tenue de course doit comporter de bonnes chaussures et un coupe-vent (on ne sait jamais...). **Les parents et les coureurs doivent obligatoirement signer la charte ci-jointe et la rapporter à la vie scolaire au plus tard mardi 10 décembre. Vous pouvez aussi la retirer à la vie scolaire.**

Départ à 12h45 ; Retour prévu à 16h50

 [charte-2](#) (PDF de 84.5 ko)

- entraînement gymnastique de 12h30 à 14h30