

Valdeblore, le 06/05/2022



académie
Nice

éducation
nationale
enseignement
supérieur
recherche



Quartier du Clôt
La Bolline
06420 VALDEBLORE
☎ 04 93 05 33 00 📠 04 93 05 32 98
Mél : 0061987c@ac-nice.fr

Consignes Mercredi 18 mai 2022

Mise en situation Trail

Bonjour,

Vous êtes candidats pour la Formation Sportive Labellisée Ski ou Montagne au Lycée de la Montagne à Valdeblore.

Mercredi 18 mai va se dérouler la mise en situation trail.

Les objectifs définis sont pour chacun de terminer la course avec son meilleur temps personnel possible.

Seront évalués les aptitudes de course, la technique, l'agilité et l'équilibre.

Nous vous donnons **rendez-vous dans l'établissement à partir de 9h30** pour l'attribution des dossards et la vérification d'identité.

Le départ de cette mise en situation sera donné à 10h00.

Les élèves seront pris en charge par nos professeurs de la formation. Ils partiront sur le parcours encadré également par les services de secours de la gendarmerie (PGHM) et de la Police Nationale (CRS Montagne).

Temps estimé pour de la mise en situation 1h30

Dénivelé du parcours 370 m

Parcours de 7,5 km

Matériels obligatoires :

Une paire de chaussures de course de trail

Une tenue adaptée à la météo du jour

Matériel facultatif :

Un sac à dos avec de l'eau et une barre de céréales

Il est conseillé d'avoir un téléphone portable.

Les parents récupéreront leurs enfants après la mise en situation au point de départ.

Corinne AMROUCH
Proviseure

