

COURSE DU PRINTEMPS 2023

Dimanche 26 Mars

RÈGLEMENT

1. La « Course du Printemps » est une manifestation sportive qui se veut avant tout familiale et villageoise avant d'être une compétition.
2. Il s'agit d'un ensemble de courses à pied sur des parcours fléchés dont les distances sont adaptées aux différents âges à partir du CP (*).
3. Les parcours seront affichés sur le panneau d'affichage du Foyer rural, salle Fontvieille.
4. Par sécurité, aucun parcours n'emprunte les routes départementales.
5. Le départ et l'arrivée de toutes les courses sont situés au **Parc des Cèdres**.
- 6. La distribution des dossards se fera à partir de 9h30.**
- 7. Les départs seront donnés à partir de 10h00.**
8. A la fin de chaque course, les dossards seront récupérés et un classement sera établi.
9. A l'arrivée, boissons et petits goûters seront offerts aux coureurs.
10. Chaque coureur recevra en récompense de sa participation une médaille et un diplôme commémoratif.
11. Le vainqueur (Garçon et Fille) dans chaque catégorie (CP, CE1..., 4000, 8000) recevra une Coupe.
12. Des photos des enfants seront prises. Si vous ne souhaitez pas qu'elles soient publiées merci de nous le signaler.

(*) Les enfants des maternelles qui le désirent seront aussi invités à effectuer un petit parcours d'ouverture.

QUELQUES CONSEILS

Le dernier repas avant la course doit être plutôt léger et assez riche en glucides (fruits, jus de fruits, gâteaux, tartes, pain) et pris au moins 2 heures avant le départ.

Penser à s'échauffer dans la demi-heure qui précède le départ de votre course : Flexions et étirements, footing lent avec quelques accélérations.

Ne pas chercher pas à battre des records, l'essentiel est de participer !!