# PARCOURS

## COURSE À PIED : ARRIVÉE

ARRIVÉE PETITE ET GRANDE BOUCLE
(À L'INTÉRIEUR DE LA PISCINE) 130 M

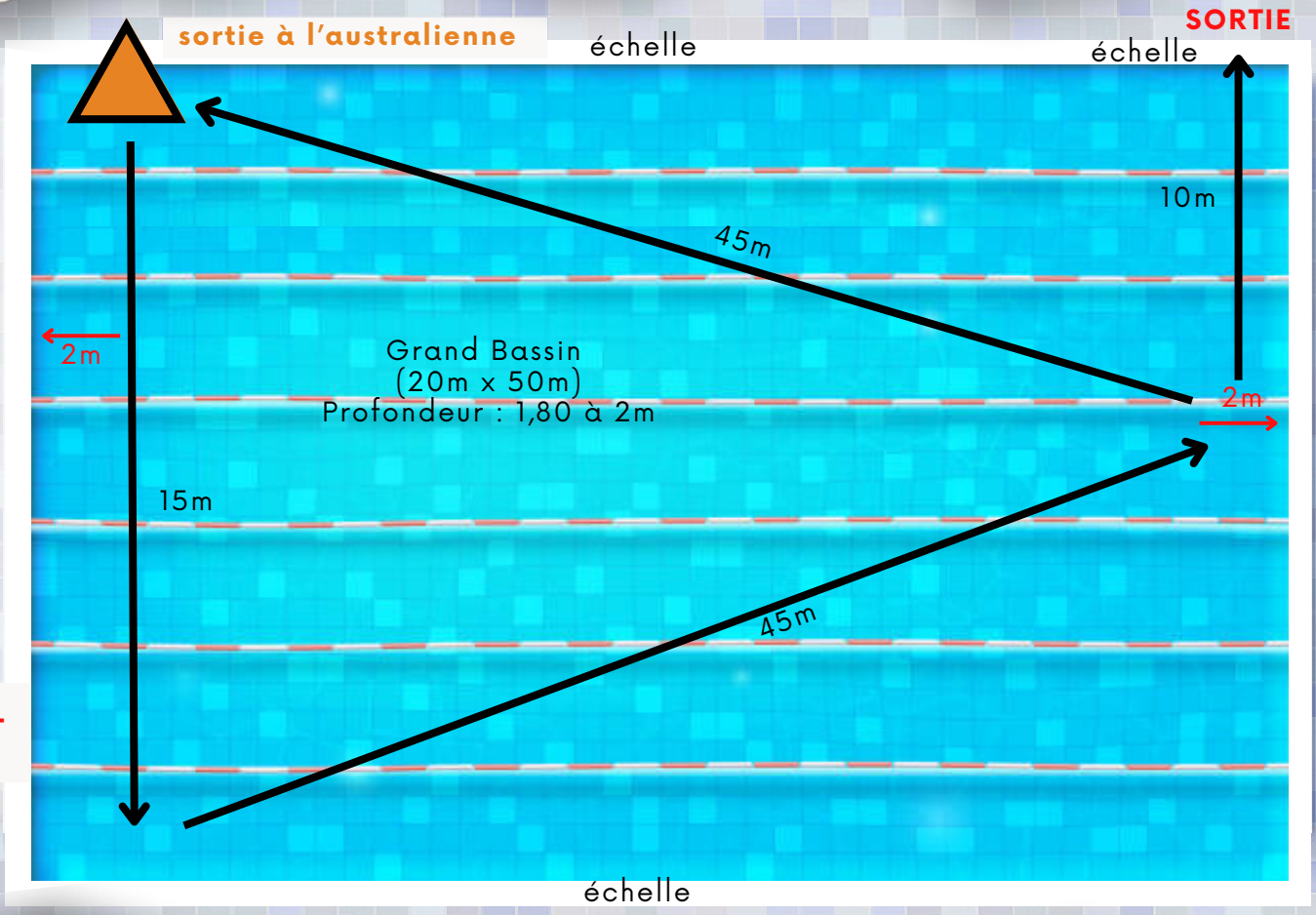
RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE

# PARCOURS

## NATATION

## DISTANCE ASSIMILÉE : XS

## MATIN



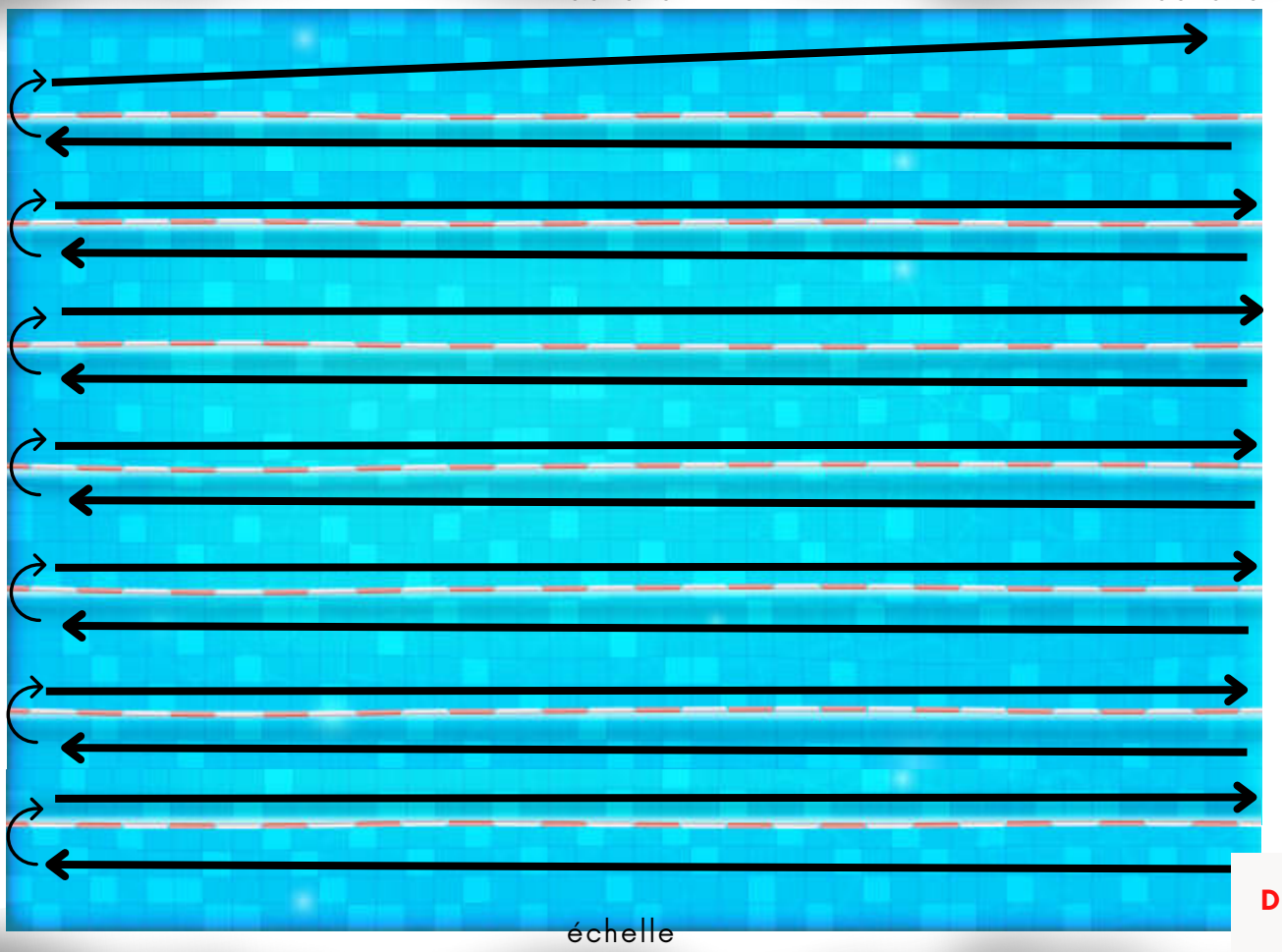

**300 M : 3 TOURS SOIT 3 *(45+15+45) MATIN DONT BENJAMINS ET MINIMES**

# PARCOURS

## NATATION

## DISTANCE ASSIMILÉE : XS

## APRÈS-MIDI




**APRÈS-MIDI :** 700 M EN LIGNE D'EAU AVEC PASSAGE SOUS LA LIGNE À CHAQUE 100M SOIT 7 * 100M

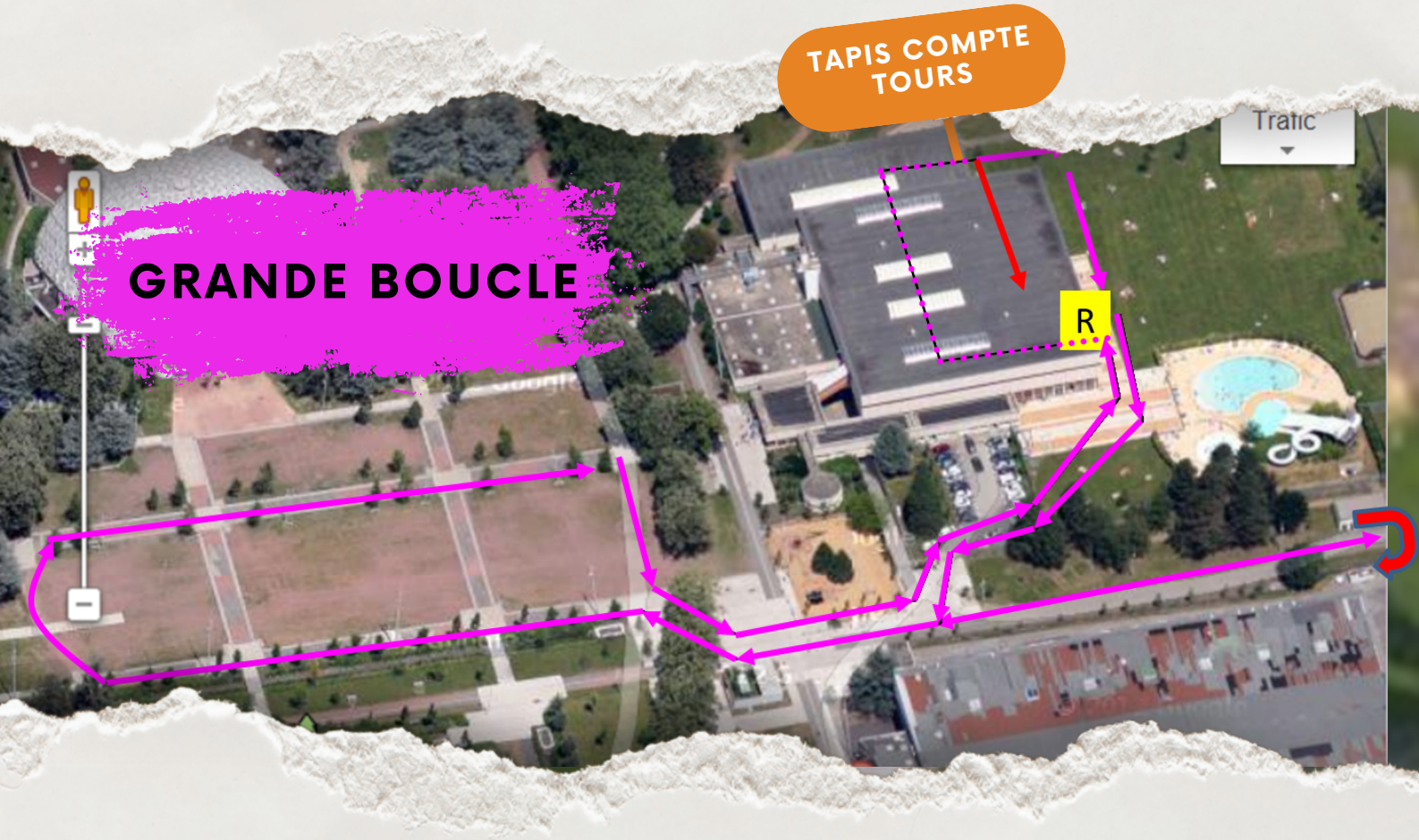
DÉPART PAR VAGUES

(DÉFINI SELON LE CLASSEMENT DU MATIN)

# PARCOURS

## COURSE À PIED

## DISTANCE ASSIMILÉE : XS




**MATIN** : 3 GRANDES BOUCLES (1125M SOIT 3370M) + ARRIVÉE (130M)= **3500 M**

**APRÈS-MIDI** : 2 GRANDES BOUCLES (1185 SOIT 2370M) + ARRIVÉE (130 M) = **2500M**

**MODIFICATION DU DEMI TOUR ENTRE LES SÉRIES LE MATIN ET LES FINALES L'APRÈS MIDI**

**RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE**