

Marche automne 25

11,4 km ↗ 719 m ↘ 717 m



MARDI 26 AOÛT

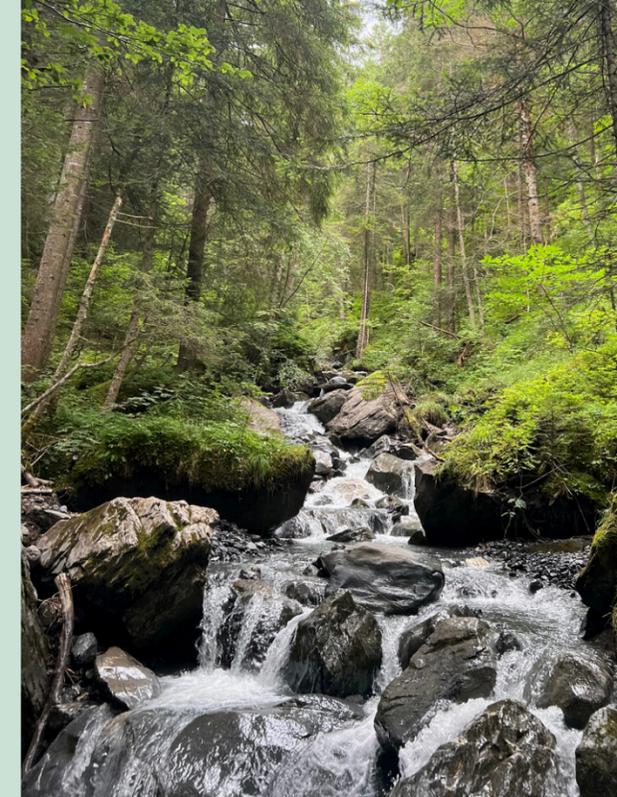
Les Plans-sur-Bex - Pont de Nant - le Richard - la Vare - Les Plans-sur-Bex
(11,4 KM - D+720 - 4H00)

Grande marche : même itinéraire avec un détour supplémentaire (12.4 KM - D+800)



Pique-nique : marche normale et grande marche tous ensemble (La Vare)

La marche monte le matin et après la pause de midi c'est uniquement de la descente !



Matin : contrôle des présences par classe sur place

Retour: **signer la feuille avant de monter dans le car**



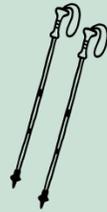
  **Départ des cars à l'école (avenue de France)**

- Grande marche (car 1) : **8h15**
- Marche normale : **8h30**
- Blessés*: 9h15

Équipement obligatoire

- Sac à dos avec pique-nique et boissons
- Bonnes chaussures, habits adaptés à la météo
- Casquette et autres protections contre les UV

→ bâtons de marche autorisés



Règlement

- Consommer de l'alcool est interdit
- Fumer est interdit
- Haut-parleurs, écouteurs sont interdits
- Aucun déchet n'est jeté dans la nature

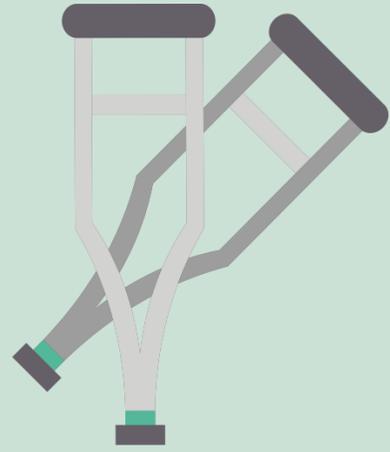


**Pour une marche réussie et agréable, venez avec
un esprit positif !**



Vos enseignants d'EPS





Si **incapacité physique (asthme, blessure...)** venir s'annoncer auprès de Madame Zuchuat **AUJOURD'HUI (jeudi 21.08)** en salle de sport pendant la pause (10h25 à 10h50).