



SKI NORDIQUE OISANS



DIMANCHE 19 FEVRIER 2023

ATELIERS FOND U9-U11



COL D'ORNON

Départ des pistes de ski de fond à 1370m



(Repli à l'Alpe d'Huez en cas d'enneigement insuffisant)

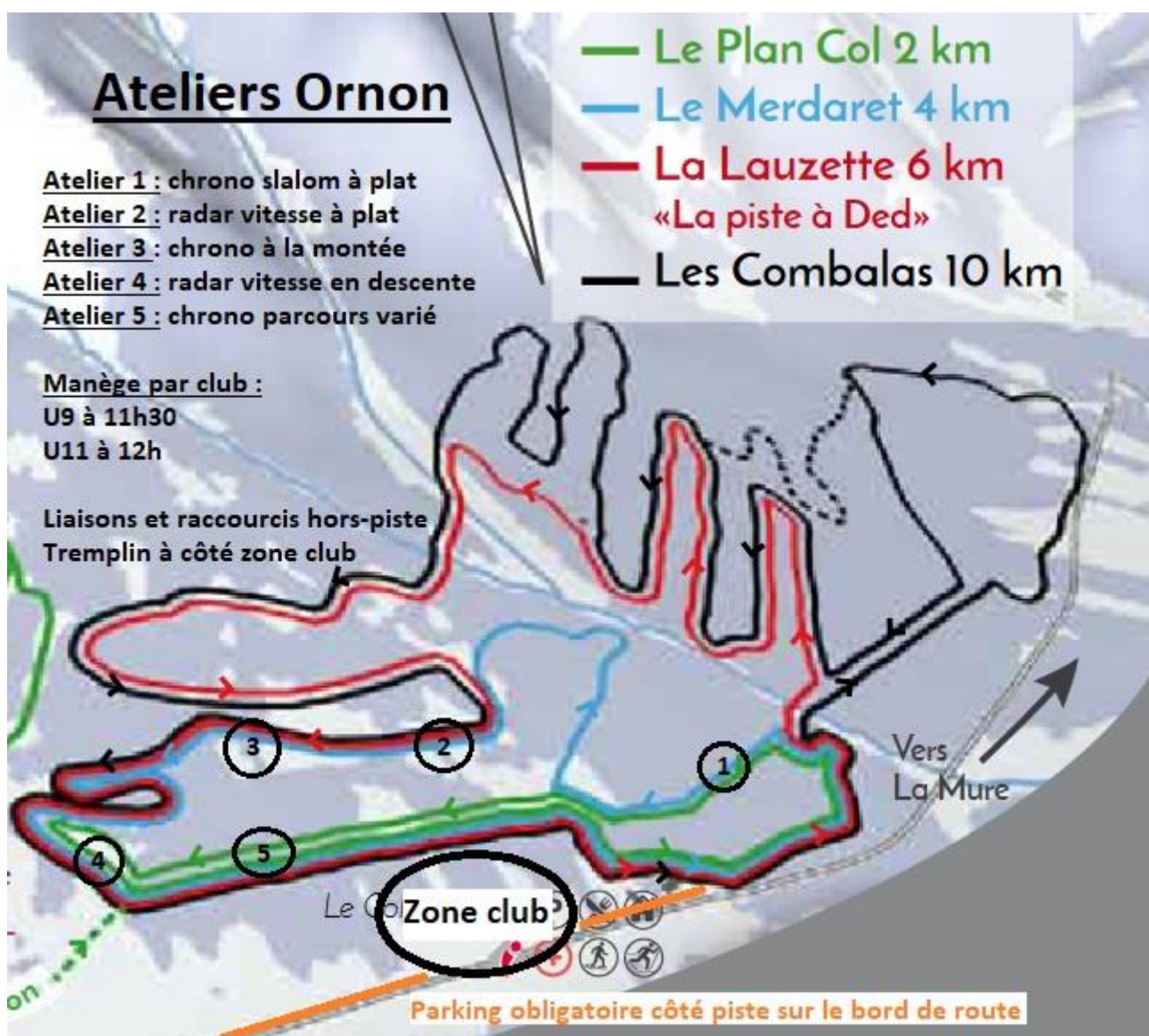
Technique LIBRE – U9 à U11

Journée ludique ouverte à tous (licenciés compétiteurs et loisirs)

Ouverture des ateliers : 9h30-14h

Manège U9 à 11h30

Manège U11 à 12h



Pour relier les ateliers il y aura la possibilité de suivre la piste bleue (3km au total) ou de prendre des hors-pistes balisés en clairière ou forêt. Il y aura aussi des raccourcis hors-pistes pour sauter des ateliers en cas de bouchons ou rejoindre la zone club.

Classements et récompenses :

Petits lots offerts à tous les participants

Un classement par club en U9 (mixte) et un autre en U11 (mixte) sans récompense

Pas de classement individuel

Ravitaillement, buvette, restauration :

Un ravitaillement coureur sera disponible tout au long de la journée

Une buvette avec boissons, gâteaux et crêpes sera tenue

Le gîte le Chantelouve, situé à 100m de la zone club, pourra satisfaire les grosses faims

ATTENTION : en cas de fort risque d'avalanche, le stationnement des véhicules en bord de piste sera règlementé et la zone club sera repliée en amont, en forêt.

Remise des dossards sur place à partir de 9h. Les dossards seront portés toute la journée (sur la veste s'il fait froid), ils permettront d'identifier les participants à la journée et faciliteront le travail des bénévoles chargés des différents ateliers.

Remise de la fiche à chaque participant à partir de 9h (sur cette fiche seront notés les résultats des enfants à chaque atelier (fiche jointe par mail)).

Manège U9 à 11h30 d'une durée de 7 minutes.

Manège U11 à 12h d'une durée de 10 minutes.

Principe du manège : chaque enfant doit effectuer un maximum de tours pour son club. Un tour est comptabilisé au passage de l'enfant dans la tente de son propre club. Le nombre de tour total est noté par le coach du club ou un adulte référent. Le classement « club » est établi en divisant le nombre de tour par le nombre d'enfant qui ont participé.

Participation financière : 5 euros par coureur.

Inscriptions via un formulaire excel jusqu'au jeudi 16 février 20h dernier délais (tableau joint par mail à renvoyez rempli à tibo.mondon@gmail.com)

INFORMATIONS : Thibault MONDON : 06 42 78 18 02 et nordicoisans.wordpress.com