

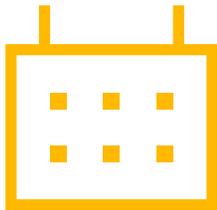
# Guide 2024



## LA COURSE >>> Champfleury



# Programmation



**8h45** ➤ Ouverture du site

**9h15** ➤ Séance d'échauffement du 5km par Mouvement Physio

**9h30** ➤ Départ du 5km

**10h15** ➤ Séance d'échauffement du 3km par Mouvement Physio

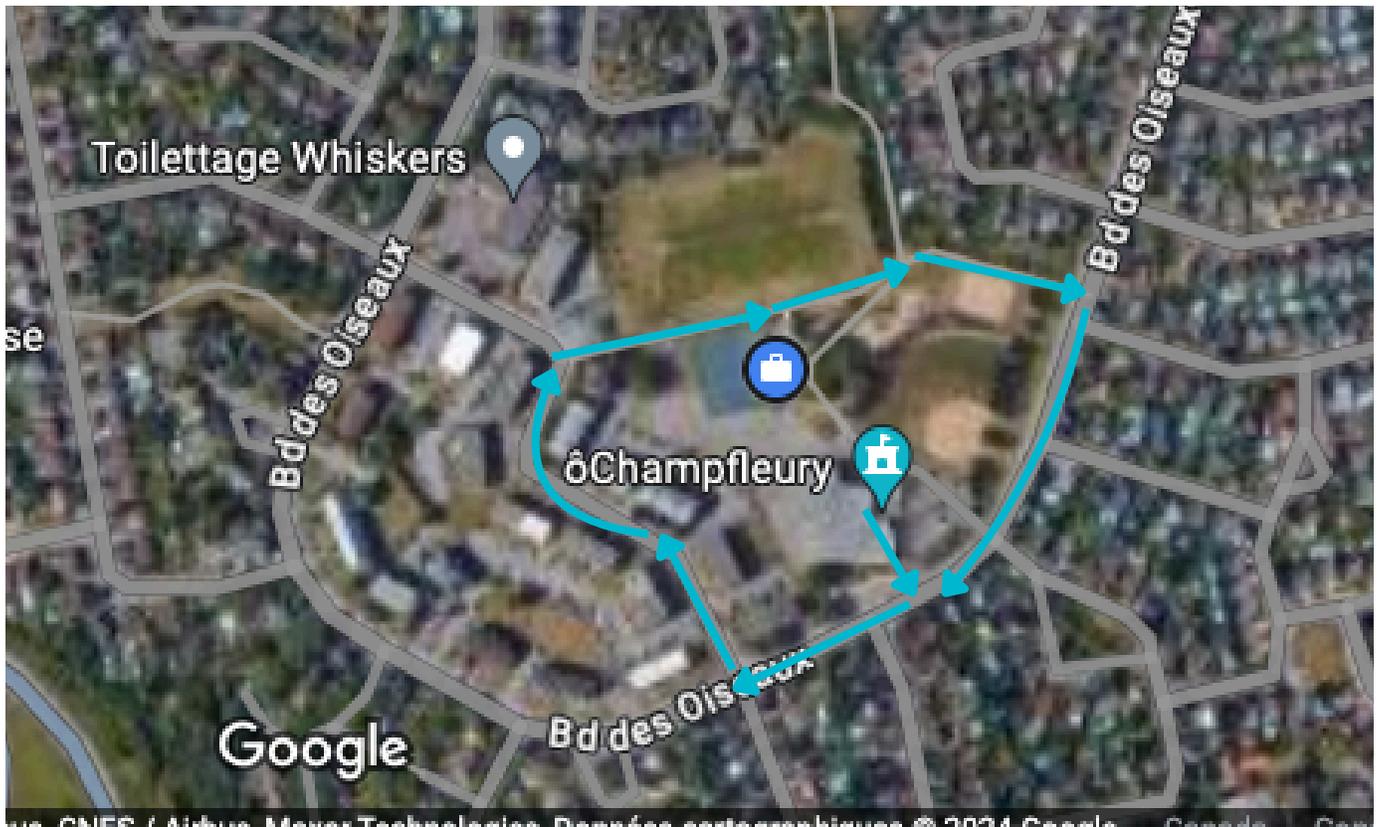
**10h30** ➤ Départ du 3km

**11h15** ➤ Séance d'échauffement du 1km par Mouvement Physio

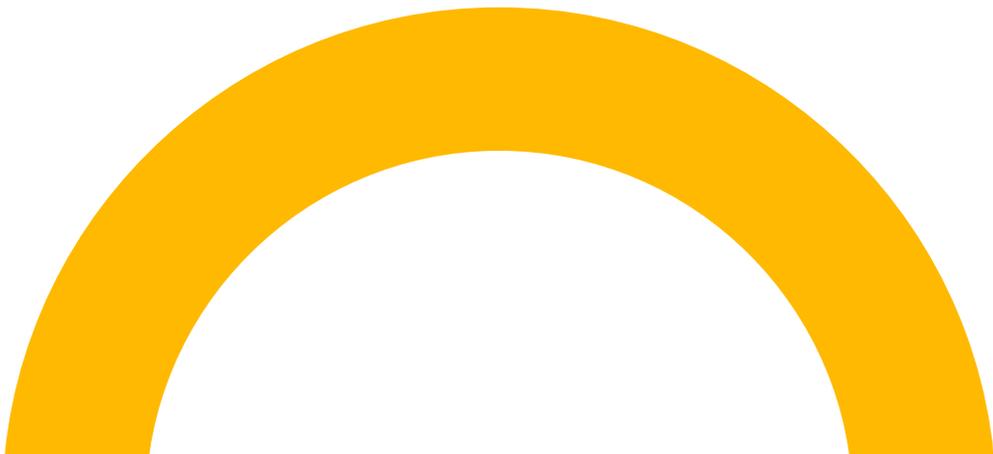
**11h30** ➤ Départ du 1km

**13h00** ➤ Clôture de l'événement

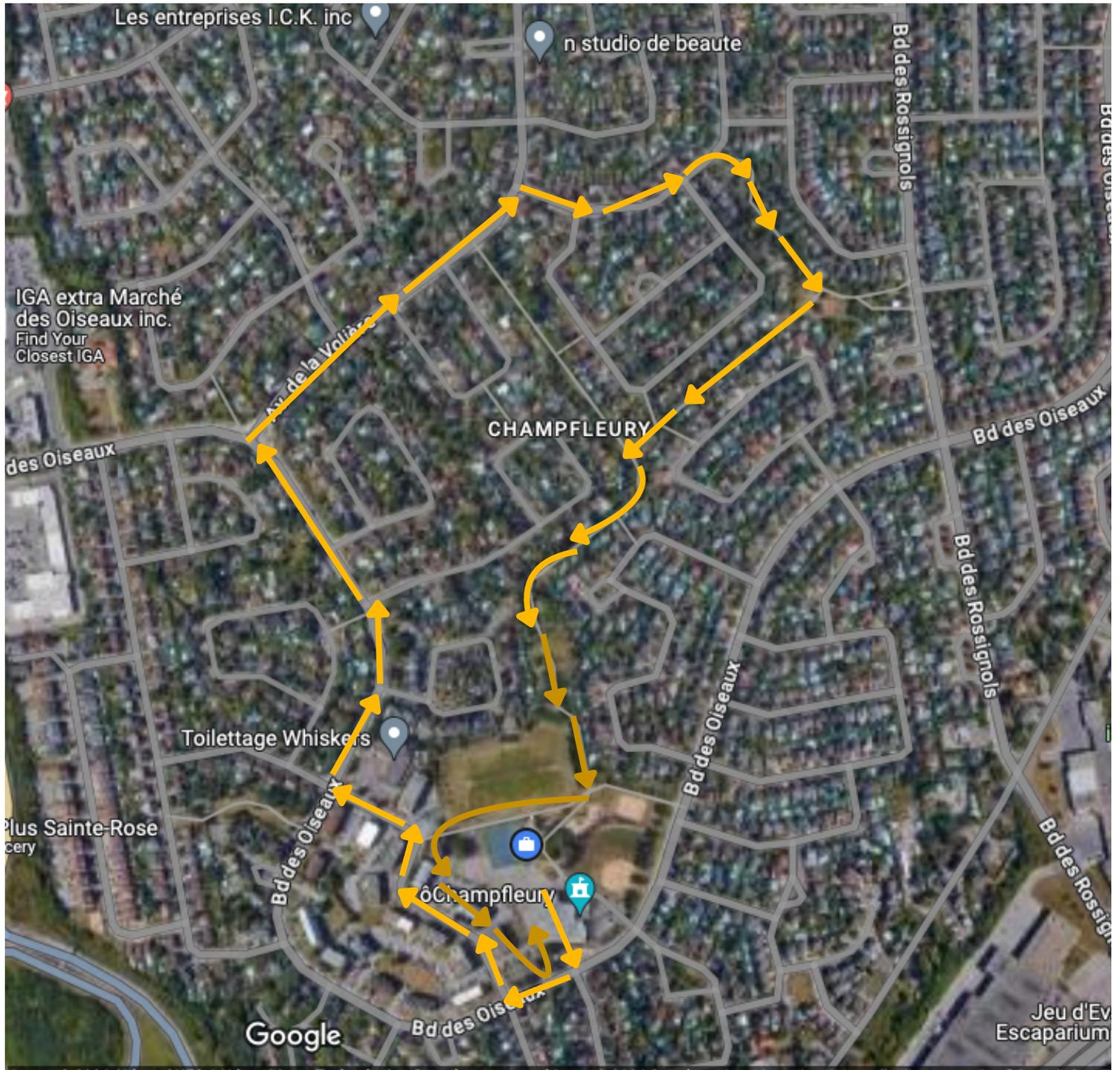
# Plan du 1km



© 2024 Google



# Plan du 3km





# Plan du site



➤ Vous allez récupérer vos dossards aux tables situées à l'accueil des coureurs.

Un simple rappel qu'aucune voiture n'est permise dans le stationnement du centre.



# Recommandations

Bonne nouvelle! Beau temps ou mauvais temps la course a lieu !

Comment faut-il s'habiller me direz vous ? Voici des petits mémos où vous retrouverez nos conseils pour la température.

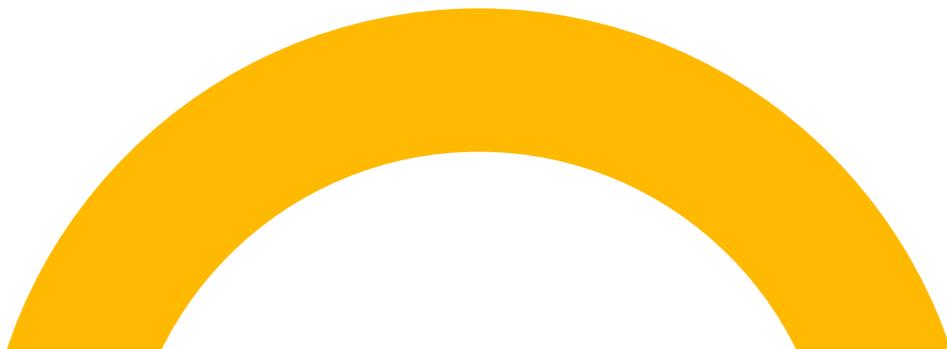
## Pour de la pluie...

- Un imperméable
- Une paire de bas de rechange
- Une bouteille d'eau réutilisable
- Une deuxième paire de soulier
- Éviter le blanc
- Éviter de mettre ses plus beaux habits



## Pour le beau temps...

- De la crème solaire
- Des lunettes de soleil
- Une bouteille d'eau réutilisable
- Éviter le blanc
- Éviter de mettre ses plus beaux habits



# Recommandations



Nous vous recommandons aussi d'arriver au moins 15 minutes avant le début de l'échauffement afin d'éviter d'être retenu dans les files à l'accueil.

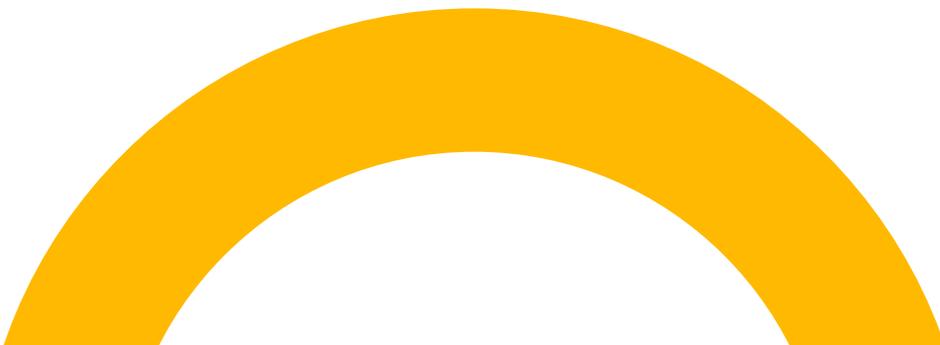
En arrivant à l'avance vous pourrez aussi profiter de nos différents plateaux d'activités.

De plus, si vous avez des questions, des employés et des bénévoles seront facilement identifiables sur le site.

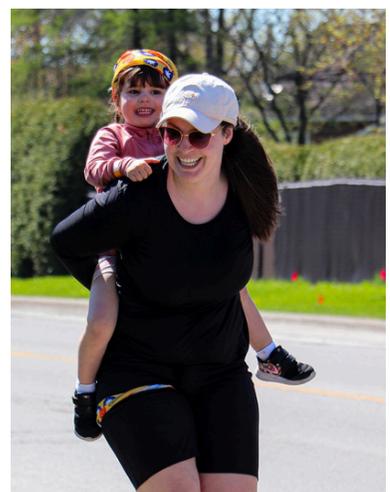
Afin que la course se déroule de manière agréable, voici quelques règles générales de sécurité :

- Les parents qui courent avec une poussette doivent toujours être à la fin de la foule.
- Si vous vous blessez durant la course, déplacez-vous dans la mesure du possible sur le côté du circuit. Les secouristes pourront venir et vous identifier plus rapidement.
- Rester poli avec les membres de l'équipe.

**Surtout, AMUSEZ-VOUS !**



# Éditions précédentes



# Remerciements

Un grand merci à nos partenaires qui rendent cet événement si emblématique d'ôChampfleury.



# MERCI!