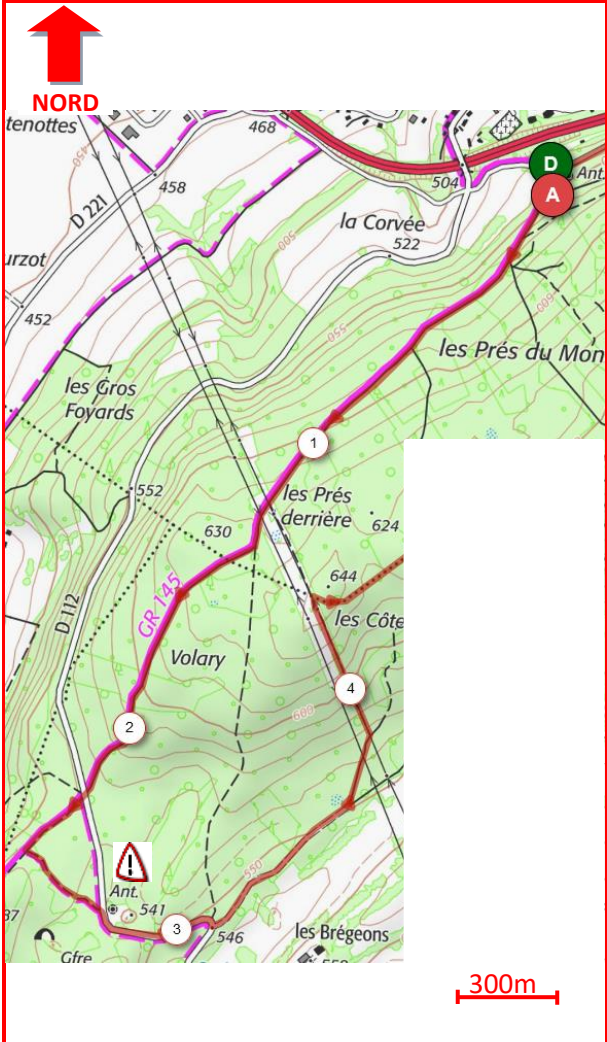


MAMIROLLE - Les Prés du Mont (7,5km ; D+: 200m)



TOPO GUIDE

1^{er} Km: **D** Prendre le chemin qui monte fortement en direction du sud-ouest. Après 300m, laisser deux sentiers partir sur la gauche. Puis un autre en parcourant 400m. **1**

2^{ème} Km : Passer sous la ligne à haute tension. 50m après arriver à une patte d'oie et prendre à droite. Le chemin monte un peu avant de redescendre. **2**

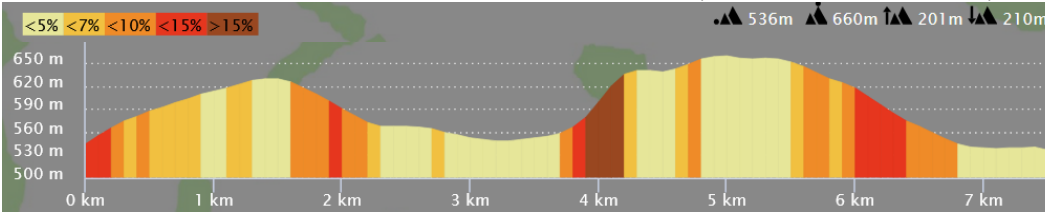
3^{ème} Km : Passer une portion où le chemin se divise en 2 avant de se retrouver 50m plus loin. Arriver ensuite sur une route, traverser pour prendre le chemin en face. 150m après, arriver à un croisement et prendre le chemin partant sur la gauche. Retomber alors sur la route à la hauteur d'une antenne et prendre à droite pour descendre doucement sur le bitume. **3**

⚠ Prudence sur cette zone.

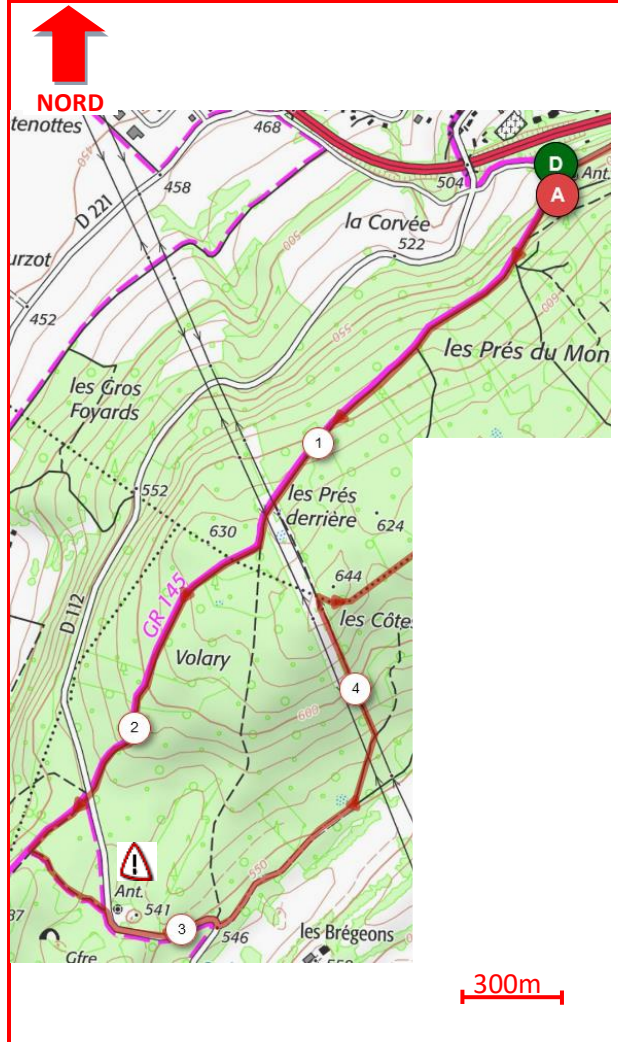
4^{ème} Km : Après 300m, la route fait un virage à droite. 2 chemins partent ici sur la gauche, prendre celui du bas. Après 600m, arriver à une patte d'oie et prendre à gauche le sentier qui monte. Sous la 2^{ème} ligne haute tension, prendre le chemin herbeux partant sur la gauche pour monter fortement jusqu'au 2^{ème} pylône. **4**

Profil Altimétrique

Distance totale : 7,5km D+: 201m D-: 210m (Min 536m / Max 660m)



MAMIROLLE - Les Prés du Mont (7,5km ; D+: 200m)



TOPO GUIDE

1^{er} Km: **D** Prendre le chemin qui monte fortement en direction du sud-ouest. Après 300m, laisser deux sentiers partir sur la gauche. Puis un autre en parcourant 400m. **1**

2^{ème} Km : Passer sous la ligne à haute tension. 50m après arriver à une patte d'oie et prendre à droite. Le chemin monte un peu avant de redescendre. **2**

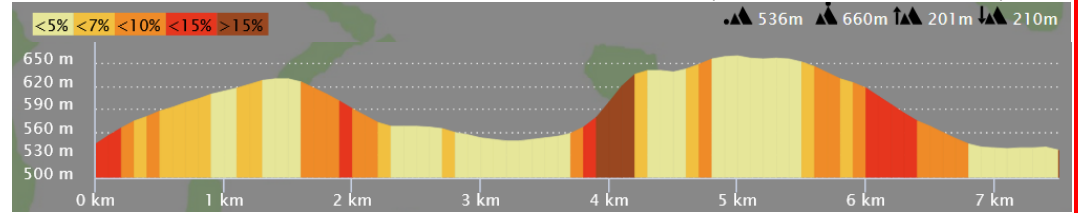
3^{ème} Km : Passer une portion où le chemin se divise en 2 avant de se retrouver 50m plus loin. Arriver ensuite sur une route, traverser pour prendre le chemin en face. 150m après, arriver à un croisement et prendre le chemin partant sur la gauche. Retomber alors sur la route à la hauteur d'une antenne et prendre à droite pour descendre doucement sur le bitume. **3**

⚠ Prudence sur cette zone.

4^{ème} Km : Après 300m, la route fait un virage à droite. 2 chemins partent ici sur la gauche, prendre celui du bas. Après 600m, arriver à une patte d'oie et prendre à gauche le sentier qui monte. Sous la 2^{ème} ligne haute tension, prendre le chemin herbeux partant sur la gauche pour monter fortement jusqu'au 4^e pylône. **4**

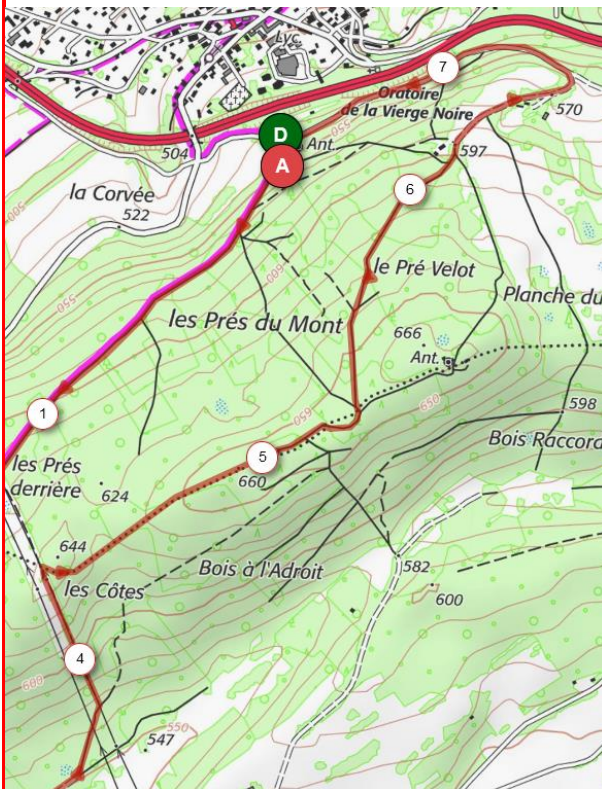
Profil Altimétrique

Distance totale : 7,5km D+: 201m D-: 210m (Min 536m / Max 660m)





NORD



300m

5^{ème} Km : Au 2^{ème} pylône, arriver à la fin de la montée raide. Laisser alors la ligne électrique pour prendre le sentier partant sur la droite, dans la forêt. Poursuivre tout droit sur 700m en passant une descente très raide sur 50m avant d'arriver au point culminant de la randonnée. (5)

6^{ème} Km : 100m après le sommet, laisser un chemin descendre sur la droite puis un autre sur la gauche après à nouveau 100m. Faire encore 100m pour arriver à un croisement de plusieurs chemins appelé « Place du métro ». Prendre ici le 2^{ème} chemin à droite. Continuer de descendre alors en restant sur le chemin principal. 400m après, la descente devient plus pentue (6)

7^{ème} Km : Arriver ensuite à des maisons abandonnées sur la gauche et continuer de descendre sur le grand chemin carrossable jusqu'à ce qu'il se transforme en route. La suivre pour continuer de descendre. 50m avant la fin de la descente, passer un chemin arrivant sur la gauche et continuer sur la route. (7)

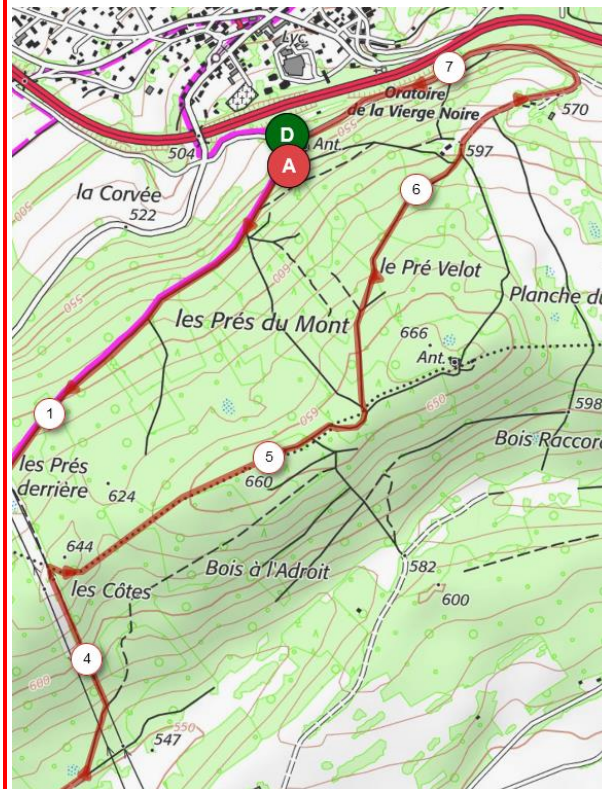
8^{ème} Km : Rester sur la route jusqu'au point de départ (A)
ARRIVEE !

CONSIGNES DE SECURITE :

- NE PAS SE SEPARER DE SES PARTENAIRES, toujours rester groupés
- Respecter les limites de temps (au moins un chrono par groupe)
- Sur une ROUTE, marcher les uns-derrière les autres côté gauche de la route et ETRE VIGILANT POUR TRAVERSER (regarder des deux côtés)
- Si un élève se blesse, un élève reste avec lui et l'autre va prévenir les professeurs.
- En cas de PROBLEME GRAVE utiliser le sifflet.
- Si vous êtes vraiment perdu, appelez le lycée au 06-68-45-88-01



NORD



300m

5^{ème} Km : Au 2^{ème} pylône, arriver à la fin de la montée raide. Laisser alors la ligne électrique pour prendre le sentier partant sur la droite, dans la forêt. Poursuivre tout droit sur 700m en passant une descente très raide sur 50m avant d'arriver au point culminant de la randonnée. (5)

6^{ème} Km : 100m après le sommet, laisser un chemin descendre sur la droite puis un autre sur la gauche après à nouveau 100m. Faire encore 100m pour arriver à un croisement de plusieurs chemins appelé « Place du métro ». Prendre ici le 2^{ème} chemin à droite. Continuer de descendre alors en restant sur le chemin principal. 400m après, la descente devient plus pentue (6)

7^{ème} Km : Arriver ensuite à des maisons abandonnées sur la gauche et continuer de descendre sur le grand chemin carrossable jusqu'à ce qu'il se transforme en route. La suivre pour continuer de descendre. 50m avant la fin de la descente, passer un chemin arrivant sur la gauche et continuer sur la route. (7)

8^{ème} Km : Rester sur la route jusqu'au point de départ (A)
ARRIVEE !

CONSIGNES DE SECURITE :

- NE PAS SE SEPARER DE SES PARTENAIRES, toujours rester groupés
- Respecter les limites de temps (au moins un chrono par groupe)
- Sur une ROUTE, marcher les uns-derrière les autres côté gauche de la route et ETRE VIGILANT POUR TRAVERSER (regarder des deux côtés)
- Si un élève se blesse, un élève reste avec lui et l'autre va prévenir les professeurs.
- En cas de PROBLEME GRAVE utiliser le sifflet.
- Si vous êtes vraiment perdu, appelez le lycée au 06-68-45-88-01

Groupe :					Date :				
Temps Référence : _ h _ min _ sec					Temps Limite : _ h _ min _ sec				
Km	1	2	3	4	5	6	7	7,5	TOTAL
Profil									
Vitesse Prévue									
Temps au km									
Temps de passage prévu									
Temps de passage réalisé									

Groupe :					Date :				
Temps Référence : _ h _ min _ sec					Temps Limite : _ h _ min _ sec				
Km	1	2	3	4	5	6	7	7,5	TOTAL
Profil									
Vitesse Prévue									
Temps au km									
Temps de passage prévu									
Temps de passage réalisé									

Groupe :					Date :				
Temps Référence : _ h _ min _ sec					Temps Limite : _ h _ min _ sec				
Km	1	2	3	4	5	6	7	7,5	TOTAL
Profil									
Vitesse Prévue									
Temps au km									
Temps de passage prévu									
Temps de passage réalisé									

Groupe :					Date :				
Temps Référence : _ h _ min _ sec					Temps Limite : _ h _ min _ sec				
Km	1	2	3	4	5	6	7	7,5	TOTAL
Profil									
Vitesse Prévue									
Temps au km									
Temps de passage prévu									
Temps de passage réalisé									

		Filles	Mixte	Garçons
0 pt	Arrivée au-delà du temps limite			
3 pt	Temps limite : Tp Ref + 25%	01:41:52	01:35:28	01:30:01
4 pt	TpRef + 20 %	01:37:48	01:31:39	01:26:25
5 pt	TpRef + 15 %	01:33:43	01:27:50	01:22:49
6 pt	TpRef + 12 %	01:31:17	01:25:33	01:20:39
7 pt	TpRef + 9 %	01:28:50	01:23:15	01:18:30
8 pt	TpRef + 6 %	01:26:23	01:20:58	01:16:20
9 pt	TpRef + 3 %	01:23:57	01:18:40	01:14:10
10 pt	Temps Référence (TpRef)	01:21:30	01:16:23	01:12:01

		Filles	Mixte	Garçons
0 pt	Arrivée au-delà du temps limite			
3 pt	Temps limite : Tp Ref + 25%	01:41:52	01:35:28	01:30:01
4 pt	TpRef + 20 %	01:37:48	01:31:39	01:26:25
5 pt	TpRef + 15 %	01:33:43	01:27:50	01:22:49
6 pt	TpRef + 12 %	01:31:17	01:25:33	01:20:39
7 pt	TpRef + 9 %	01:28:50	01:23:15	01:18:30
8 pt	TpRef + 6 %	01:26:23	01:20:58	01:16:20
9 pt	TpRef + 3 %	01:23:57	01:18:40	01:14:10
10 pt	Temps Référence (TpRef)	01:21:30	01:16:23	01:12:01

		Filles	Mixte	Garçons
0 pt	Arrivée au-delà du temps limite			
3 pt	Temps limite : Tp Ref + 25%	01:41:52	01:35:28	01:30:01
4 pt	TpRef + 20 %	01:37:48	01:31:39	01:26:25
5 pt	TpRef + 15 %	01:33:43	01:27:50	01:22:49
6 pt	TpRef + 12 %	01:31:17	01:25:33	01:20:39
7 pt	TpRef + 9 %	01:28:50	01:23:15	01:18:30
8 pt	TpRef + 6 %	01:26:23	01:20:58	01:16:20
9 pt	TpRef + 3 %	01:23:57	01:18:40	01:14:10
10 pt	Temps Référence (TpRef)	01:21:30	01:16:23	01:12:01

		Filles	Mixte	Garçons
0 pt	Arrivée au-delà du temps limite			
3 pt	Temps limite : Tp Ref + 25%	01:41:52	01:35:28	01:30:01
4 pt	TpRef + 20 %	01:37:48	01:31:39	01:26:25
5 pt	TpRef + 15 %	01:33:43	01:27:50	01:22:49
6 pt	TpRef + 12 %	01:31:17	01:25:33	01:20:39
7 pt	TpRef + 9 %	01:28:50	01:23:15	01:18:30
8 pt	TpRef + 6 %	01:26:23	01:20:58	01:16:20
9 pt	TpRef + 3 %	01:23:57	01:18:40	01:14:10
10 pt	Temps Référence (TpRef)	01:21:30	01:16:23	01:12:01