

INFORMATIONS POUR LA SORTIE D'AUTOMNE

jeudi 19 septembre 2019 (date de réserve: **jeudi 26 septembre**)

Itinéraire

Cette année nous resterons en plaine pour suivre le tracé du magnifique sentier viticole «**marche des cépages**» entre Sierre et Salquenen (10km, 275 m dénivelé, Durée de la marche estimée env. 2h30 - 3h00).

Trail « Trail des vignes », env. 10km, +500 de dénivelé, sur inscription et uniquement pour les habitués de la course à pied !

L'itinéraire empruntera le même parcours qui sera prolongé. Le « trail des vignes » fera **10km avec un dénivelé positif d'environ +500 m et doit obligatoirement être parcouru en course à pied**. Le pique-nique se fera avec les marcheurs sur le terrain de foot de Miège (les sacs y seront amenés) et le traileurs feront la deuxième partie de la promenade avec les marcheurs pour rejoindre les bus. Il n'y a **AUCUN** ravitaillement prévu sur le parcours. Les coureurs **doivent** donc prendre avec eux à boire ainsi que leur téléphone portable allumé (casquette et lunettes conseillées)! Un classement « trail » (catégories filles et garçons) sera établi. Les 3 meilleurs temps de la classe comptent pour les Interclasses.

Prix 20.- pour le transport en bus

Interclasses Un classement «trail» (catégories filles et garçons) sera établi. Les 3 meilleurs temps de la classe comptent pour les Interclasses

Déroulement « départ »

- Rendez-vous **en classe à 8h30 pour le contrôle des absences**.
- Départ des cars sur la place de la gare de St. Maurice **entre 8h45-9h00**.
- Les élèves entrent tout de suite dans un car qui démarre dès qu'il est plein.
- Les «traileurs» prennent le bus «trail».
- Au sortir du car, les élèves peuvent directement débiter la marche en suivant le balisage, mais ils ne dépassent jamais le professeur en tête de la promenade ! (Attention: l'itinéraire est marqué par des flèches sprayées!).

Déroulement « marche »

- ☞ Equipement adapté aux conditions (parcours en plaine), év. veste de pluie.
- ☞ Chaussures de marche ou de trekking (éviter les chaussures en toile genre « converse »).
- ☞ Prendre un pique-nique et suffisamment à boire (il peut encore faire très chaud au mois de septembre). Interdiction d'entrer dans les buvettes, restaurants ou magasins qui se trouvent sur l'itinéraire !
- ☞ Toujours marcher à 3 personnes au minimum,
- ☞ Interdiction de quitter l'itinéraire prévu (suivre le balisage, flèches sprayées au sol).
- ☞ Ne pas toucher au raisin !
- ☞ Interdiction de s'approcher des cours d'eau (Rhône + gouille du camping à Sierre)!
- ☞ Le pique-nique s'effectue sur la zone prévue à cet effet (terrain de foot à Miège).
- ☞ Ne laisser aucun déchet en route !!

Déroulement «retour»

A la fin de l'itinéraire, **CHAQUE ÉLÈVE se présente PERSONNELLEMENT au professeur responsable de son ANNÉE SCOLAIRE** (les élèves de 1^{ère} année au responsable des 1^{ères}, les élèves de 2^{ème} année au responsable des 2^{èmes}, etc), et fait **TRACER SON NOM** sur la liste (sans cela, l'élève est considéré comme „non-arrivé“ !). Cette étape réalisée, l'élève peut embarquer dans un car (attention: 2 cars spéciaux avec arrêt à Martigny). Les cars partent lorsqu'ils sont complets.

Blessés

Les professeurs d'éducation physique se chargent d'établir une liste par classe des élèves blessés (certificat médical) et qui ne peuvent pas participer à la sortie. Ces élèves doivent venir au collège et effectuer une journée d'étude surveillée.

Rappel

La charte en vigueur les années précédentes reste d'actualité : **pas d'alcool, pas de tabac, pas d'écouteurs/casques ou boombox** (mais discuter avec ses amis réels).

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Ne quitter l'itinéraire indiqué sous aucun prétexte !- Ne jamais marcher seul (au minimum 3 personnes ensemble)- Numéro d'urgence (secrétariat du Collège): 027 607 40 00- Numéro d'urgence des professeurs :079 350 80 37..... |
|---|

PROGRAMME

8h30	RDV en classe et contrôle des absences
8h45-9h00	Départ des bus
9h30	Départ pour la promenade
dès 11h30	Pique-nique
dès 15h30	Arrivée à St.Maurice

