



LA DIAGONALE DES CONFINES 2020



Bonjour à tous

Avez-vous entendu parler du grand évènement sportif qui est en train de s'organiser, les réseaux sociaux et les médias ne cessent d'en parler, un défi à la mesure du **Grand Raid** que tout sportif digne de ce nom aimerait pouvoir un jour réaliser.

Vous aussi venez participer seul ou en famille, en duo en trio, à cette extraordinaire course et vos résultats peuvent être comptabilisés en individuel en plus de l'équipe si vous le souhaitez .

Alors qu'en ces temps de confinement il est interdit de courir sur les sentiers, l'équipe des **professeurs d'EPS du Collège Achille Grondin** vous propose de participer à un nouveau format de course aussi unique qu'avant-gardiste et tout aussi sportif.

Il s'agit de **LA DIAGONALE DES CONFINES**, évènement promis à une renommée mondiale.

Il va falloir rejoindre le lagon de ST Pierre au stade de La Redoute (ST Denis) en suivant le parcours du **Grand Raid 2018** , soit **166 KM** et **9500 m** de dénivelé positif .





Le parcours passera par le Volcan qui est en éruption, les cirques de Cilaos, Salazie et Mafate, et leurs magnifiques paysages pour finir par le Colorado et sa descente infernale sur le Stade d'arrivée :

LA REDOUTE

Kilyan Jornet, François Dahene, Pascal Blanc, Maude Combarieux, Esther Turpin, Daniel Narcisse, Tony Parker, Guillaume Hoarau, Florent Manaudou, Gael Monfils, Nicolas Absalon souhaitent déjà s'inscrire et sont en train de réaliser une demande de Dossard .

Pour cela, il faudra réaliser des activités sportives sur une durée de **7 minutes** ce qui équivalra à **1 KM de course** parcouru sur les 166 km à réaliser en établissant des programmes de : circuit training , yoga , workout of day (wod), cahier d'entraînement , stretching , marche dont certains vous seront proposés quotidiennement .

Une fois votre entrainement terminé, vous signalez à votre professeur vos temps de travail, et celui-ci vous indiquera tous les soirs où vous, votre classe, duo, trio, famille vous vous situez sur le parcours du **Grand Raid 2018**.





Conditions d'inscription

DOSSARD *personnalisé* à créer avec dessus Carte de la Réunion / Nom Prénom/ Nom de l'Equipe
 Se prendre en photo avant le départ en tenue de sport, de raider de coureur, de trailer, etc ...(**facultatif**) pour réaliser un montage sur le site du collège.

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS DES LA RECEPTION DE CE MAIL

DEPART DE LA COURSE

MARDI 14 AVRIL 2020 EN FIN D'APRES MIDI (A LA RECEPTION DU MAIL)

FIN DE LA COURSE PREVUE : JEUDI 30 AVRIL MINUIT

DOSSARD FINISHER POUR LES SPORTIFS AYANT FRANCHI L'ARRIVEE

BON COURAGE

FAITES VOS EQUIPES

ON ATTEND VOS INSCRIPTIONS SUR PRONOTE

L'équipe EPS

Collège Achille Grondin

