

***ASSOCIATION SPORTIVE***

**COLLEGE « LES 3 MOULINS »**

**L'inscription à l’activité RAID MULTISPORTS implique :**

* **D’être sportif et avoir le goût de l'effort ( ce sera physique)**
* De posséder un VTT et un casque

en bon état avec la possibilité de l'amener ponctuellement au collège

* De fournir un certificat médical et un certificat de natation ( 50 m )
* De participer au Raid UNSS qui aura lieu 4 octobre
* De participer au cross départemental ( et académique en cas de qualification )
* De participer aux mini raid organisés tout au long de l’année

Les entrainements auront lieu le mercredi de 14h15 à 15h45

**MATERIEL NECESSAIRE POUR L’AS RAID**

Course à pied (sur route, sur chemin, fractionné)

Une tenue de course adaptée en fonction du temps,

une paire de chaussures de running,

une gourde ( ceinture avec petites gourdes par exemple ),

un kway (en cas de mauvais temps), une montre chrono

VTT (VTT, Run & Bike)

Un VTT en bon état, un casque, une gourde, kit de réparation (crevaison…), un kway,

un éclairage avant et arrière, Une tenue adaptée en fonction du temps

Course d’orientation

une gourde (ceinture avec petites gourdes par exemple) , une montre chrono, un kway, Une tenue adaptée en fonction du temps

Renforcement Musculaire (intérieur ou extérieur)

Une paire de chaussette propre si sport intérieur ( forte pluie )

**EN CAS DE RETARD A UN ENTRAINEMENT**

**VOTRE ENFANT DEVRA RENTRER A LA MAISON ET EN AUCUN CAS ESSAYER DE NOUS RETTRAPPER**