



## Entraînement Mazaugues

**Mazaugues - à partir de 14h**

**Samedi 18 avril 2026**

Nous allons avoir la chance de courir sur les circuits élités des équipes de France, support des sélections.

**Contact :** Sébastien 0664252278

**Inscription :** Sur co-paca.info avant le **16 avril 26**

**Parking :** <https://maps.app.goo.gl/i6dgRGgEE1HD6TMT9>

**Départ :**



**Horaire :** A partir de 14h.

**Carte :** "Le Grand Gaudin" – Ray Hulse (2024). ISOM 2017

Échelle : **1/10000** Équidistance : **5 m**

**Séance :** circuits Bleu / Jaune (enfants/ débutant), et 2 circuits Violet.

<b>Bleu</b>	1,2 km	5 p.	1/5000
<b>Jaune</b>	1,3 km	5 p.	1/5000
<b>Violet Moyen</b>	4,6 km	18 p.	1/10000
<b>Violet Long</b>	5,7 km	22 p.	1/10000

### **Description terrain :**

Plateau calcaire (dalles rocheuse, quelques lapiaz). Forêt de chênes méditerranéens et pelouses sèches.

### **Objectifs de séance :**

Travailler les routines forêt.

- Bleu - Jaune : Oser sortir des sentiers, saut de ligne et apprentissage des éléments du relief / hydrique.

- Violet : Travailler les routines techniques des MD : point d'attaque, simplification, relation carte / terrain...