

# Programme CRJ 19 mars

## MCKEV-Maison du Lez à Montpellier

	<b>Poussins</b>	<b>Benjamins</b>	<b>Minimes</b>	<b>Cadets</b>
<b>9h</b>	RDV/Equipement	RDV/Equipement	RDV/Equipement	RDV/Equipement
<b>9h30</b>	Briefing	Briefing	Briefing	Briefing
<b>10h</b>	Découverte du sentier nautique en canoë	Course SUP	Border cross	Biathlon
<b>11h</b>	Course SUP	Border cross	Biathlon	Biathlon
<b>11h30</b>				Découverte du sentier nautique
<b>12h</b>	<b>Pause repas</b>			
<b>13h30</b>	Biathlon	Biathlon	Course SUP	Border cross
<b>14h30</b>		Biathlon	Découverte du sentier nautique en canoë	Course SUP
<b>15h</b>		Découverte du sentier nautique		
<b>16h</b>	Gouter	Gouter	Gouter	Gouter
<b>16h30</b>	Remise des prix	Remise des prix	Remise des prix	Remise des prix

### **Découverte du sentier nautique :**

Promenade sur le Lez pour découvrir la diversité de la flore + jeu de récolte.

### **Course SUP :**

Course en stand up paddle chronométré. Parcours définis.

### **Border cross :**

Course par poule de 4 en stream ou SL ; 2 manches ; interdiction d'interférer sur le pagayeur ou l'embarcation. Parcours définis.

### **Biathlon :**

Kayak + course à pieds ; chronométré. Parcours définis. (500m – 1 km de kayak et 500m - 2 km à pieds)

*\*Les parcours seront présentés et affichés le jour de l'évènement.*