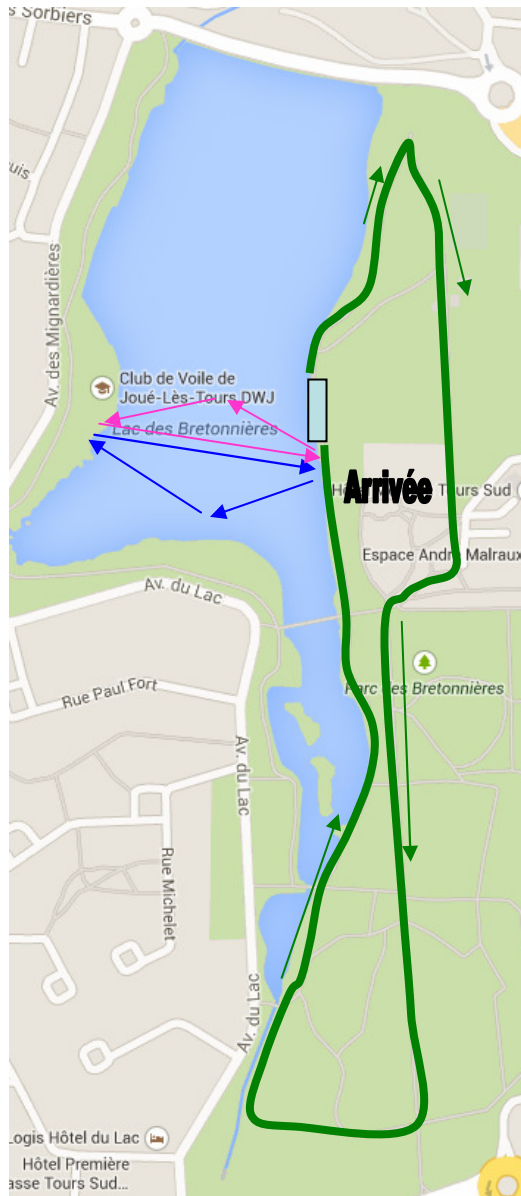


## Parcours S : 1000m/5km



- Parcours Natation Homme - 500 m  
2 Tours (sortie à la Jocondienne)
- Parcours Natation Femme – 500 m  
2 Tours (sortie à la Jocondienne)
- Parcours Course à Pieds – 2,5 km  
2 Tours

**Départ 10h00 pour seniors/Masters**

**Départ 11h15 pour les cadets/juniors H et F**

## Parcours XS : 500m/2.5km



- Parcours Natation Homme - 500 m  
1 Tour (sortie à la Jocondienne)
- Parcours Natation Femme – 500 m  
1 Tour (sortie à la Jocondienne)
- Parcours Course à Pieds – 1,25 km  
2 Tours

**Départ 13h15 pour les Minimes**

**Départ 14h15 pour les Benjamins**

## Parcours Pupilles : 150m/1.25km



- Parcours Natation - 150 m

1 Tour

- Parcours Course à Pieds – 1,25 km

1 Tour

**Départ 15h15**

# Parcours Poussin : 50m/800m



- Parcours Natation - 50 m

1 Tour

- Parcours Course à Pieds – 800 m

1 Tour

**Départ après la course pupilles**

## Parcours Mini-Poussin : 25m/500m



- Parcours Natation - 25 m

1 Tour (départ Norseman)

- Parcours Course à Pieds – 500 m

1 Tour

**Départ après la course poussin**