

4GY : Endurance methodo (SOTA – GATL)

- Rendez-vous : Stade de Bouleyres
13h30 prêt en tenue de sport
- Matériel : Tenue de sport pour l'extérieur (adaptée en fonction de la météo)
Chaussures adaptées à la course à pied
Cardiofréquencemètre personnel (pour ceux qui en possèdent un)
Evt casquette, gourde
- Remarque : Il est possible qu'un des 6 cours de l'option ait lieu au départ du Collège. Plus d'infos seront données lors du 1^{er} cours au stade.