



## LES « PRESQUE 47 DU 47 »

Bonjour à tous,

Les vacances sont là mais pas question de se relâcher physiquement.

Avez-vous entendu parler du grand évènement sportif qui secoue chaque année le département du Lot et Garonne ? Les 47 du 47.

Tout sportif (ou « presque » !) digne de ce nom aimerait pouvoir un jour réaliser ce fabuleux parcours autour des châteaux de la vallée de la Lémance.

Vous aussi venez participer seul ou en famille, en duo, en trio, à cette extraordinaire course (dans ce cas trouvez vous un nom d'équipe).

Alors qu'en ces temps de confinement il est interdit de courir, pédaler, se balader sur les sentiers, l'équipe des professeurs d'EPS de la cité scolaire de Fumel vous propose de participer à un nouveau format d'une « presque » course aussi unique qu'avant-gardiste et tout aussi sportif. Il s'agit des « **PRESQUE 47 DU 47** », évènement promis à une « presque » renommée mondiale. Il va falloir faire une boucle partant du collège Jean Monnet pour rejoindre le collège, soit 46,7 km pour 563 m de dénivelé positif.

Après avoir quitté le collège, vous passerez par le château de Bonaguil (km 9), avant de poursuivre vers Saint Front la Lémance (km 17). Petit passage par Blanquefort sur Briolance (km 22). Puis l'arrivée à Lacapelle Biron vous amènera au km 26. En route ensuite vers Gavaudun (km 32), Salles (km 34), Cuzorn (km40) et enfin retour au collège (km 46,7 « les presque » 47 km).

Pour cela, il faudra réaliser des activités sportives sur une durée **de 10 minutes en continu** ce qui équivaudra **à 1 KM de course** parcouru sur **les presque 47 km** à réaliser en établissant des programmes de : circuit training, yoga, workout of day (wod), cahier d'entraînement, stretching, marche, home traineur, parcours dans le jardin, passer l'aspirateur, faire les vitres .... (ex : 30 minutes d'activité équivaut à 3 kms etc ...).

# DÉPART

Le départ sera donné le samedi 18 avril à l'aube ... ou « presque » soit à 10h00 (heure de Fumel au cas où certains participeraient de l'étranger !)

Vous avez maximum jusqu'au samedi 2 mai 12h00 pour boucler le parcours



Une fois votre entraînement du jour terminé, vous envoyez à monsieur Perrot ([eric.perrot@ac-bordeaux.fr](mailto:eric.perrot@ac-bordeaux.fr)) vos temps d'activité et l'activité pratiquée, et celui-ci vous indiquera tous les soirs où vous vous situez sur le parcours **des « PRESQUE 47 DU 47 »**.

**Pour valider votre inscription, vous devez confectionner un dossard personnalisé (si vous êtes en galère sur ce point, faites fonctionner à plein votre imagination ou en dernier recours appelez à l'aide monsieur Dumains !)**

**Ce dossard doit être mis en pièce jointe lors de votre premier retour ainsi que le nom de votre équipe si vous êtes à plusieurs.**

**DOSSARD FINISHER POUR LES PRESQUE TRAILERS  
AYANT FRANCHI L'ARRIVEE (DANS LES TEMPS ! CE  
DONT ON NE DOUTE PAS.)**

BON COURAGE

Faites chauffer les muscles !!

*INSCRIPTIONS SUR : [eric.perrot@ac-bordeaux.fr](mailto:eric.perrot@ac-bordeaux.fr) ou sur pronote à réception de ce message*

L'équipe EPS de la cité scolaire de Fumel



Vous trouverez le parcours détaillé (avec le dénivelé pour les plus « furieux ») en copiant le lien (long le lien... super long !!) dans votre moteur de recherche préféré.

<https://www.google.fr/maps/dir/Coll%C3%A8ge+Jean+Monnet,+Avenue+Charles+de+Gaulle,+Fumel/Ch%C3%A2teau+de+Bonaguil,+47500+Saint-Front-sur-L%C3%A9mance/Saint-Front-sur-L%C3%A9mance/Blanquefort-sur-Briolance/Lacapelle-Biron/Gavaudun,+47150/47150+Salles/Cuzorn,+47500/Coll%C3%A8ge+Jean+Monnet,+Avenue+Charles+de+Gaulle,+Fumel/@44.549712,0.8727833,12z/data=!3m1!4b1!4m5!4m5!1m5!1m1!1s0x12ab73b9f7b05d4b:0xf71397cd34ca2e86!2m2!1d0.958857!2d44.498479!1m5!1m1!1s0x12ab71d1a3d80a0d:0x8a69d620668fc059!2m2!1d1.0142649!2d44.5381871!1m5!1m1!1s0x12ab6e1493cbbeaf:0x40665174815ad40!2m2!1d0.971586!2d44.576046!1m5!1m1!1s0x12ab6c12d34158e7:0x40665174815ba30!2m2!1d0.969639!2d44.600695!1m5!1m1!1s0x12ab1337c0af9caf:0x40665174815b460!2m2!1d0.895274!2d44.6005449!1m5!1m1!1s0x12ab1295c185ffab:0xf5a26b1b7a4bd395!2m2!1d0.88257!2d44.560209!1m5!1m1!1s0x12ab0d457c55f775:0x40665174815aae0!2m2!1d0.871382!2d44.549705!1m5!1m1!1s0x12ab6d8704a3c5a9:0x40665174815b730!2m2!1d0.94803!2d44.544907!1m5!1m1!1s0x12ab73b9f7b05d4b:0xf71397cd34ca2e86!2m2!1d0.958857!2d44.498479!3e2!5m1!1e4>

