

Le Grand Raid sur l'île de La Réunion

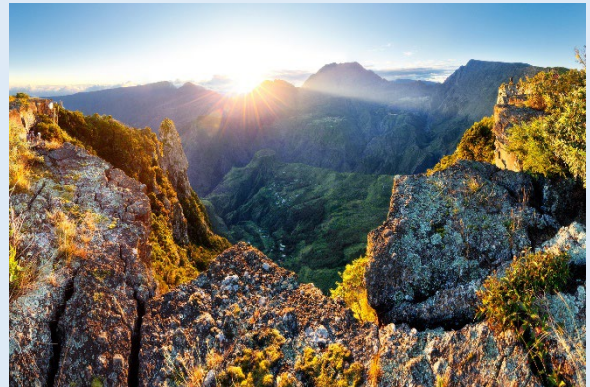
Où sont les plus courageux entre vous?

🌍 LA DIAGONALE DES FOUS 2024 🌍

Une course incroyable sur l'île de La Réunion !

Date : Du 17 au 20 octobre 2024, des coureurs vont faire **165 km** sur l'île.

Parcours : Les coureurs traversent des paysages variés, comme les montagnes du **Cirque de Mafate**, le volcan **Piton de la Fournaise** et des forêts tropicales denses.



Participants : C'est une course pour les sportifs très forts et courageux. Plus de **2 500 coureurs** du monde entier osent participer chaque année.

Autres courses : le **Trail de Bourbon** (109 km), la **Mascareignes** (72 km) et la **Zembrocal Trail** (une course en relais¹)

Environnement : La course se déroule dans des zones classées au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce qui en fait non seulement un défi sportif, mais aussi une expérience unique en pleine nature.

Information importante : Elle est surnommée « La Diagonale des Fous » à cause de la difficulté extrême du parcours. C'est l'une des courses les plus difficiles du monde.

🏃🏃🏃 Tu es prêt? 🏃🏃🏃

Inscris-toi en écrivant un courriel à participer@grandraid.gomail (nom, nationalité, course préférée, raison pour participer) et fais partie de la grande famille des "Fous" ! On t'espère!

¹ une course en relais = Staffellauf

👤 1 On y va !

Vous avez vu la publication sur le Grand Raid sur les réseaux sociaux. Et bien sûr, vous décidez de participer. Préparez-vous bien !

- Faites de recherches sur **les courses différentes du Grand Raid**. À quelle course est-ce que vous voulez participer ?
- Écrivez **le courriel d'inscription** selon les indications dans le post.
- Réservez **un vol** pour aller à la Réunion (date de départ, date de retour, l'horaire, la ville d'arrivée).
- Cherchez **un logement** pour votre séjour.
- Présentez** votre plan du voyage aux autres groupes. Expliquez vos choix (la course, le vol, le logement etc.). **Donnez des conseils** aux autres groupes s'ils ont oublié quelque chose d'important.

2 Interview avec des athlètes

Vous avez participé au Grand Raid. Après la course un modérateur / une modératrice vous demande de faire une petite interview pour le site Internet du Grand Raid. Préparez-vous et enregistrez l'interview.

a) Faites des recherches (p.ex. regarder des vidéos des interviews sur Internet) et **préparez vos réponses**.

- Comment est-ce que tu te sens maintenant après la course ?
- À quelle course est-ce que tu as participé ?
- Comment était une journée typique de préparation avant la course ?
- Est-ce que tu veux participer encore une fois l'année prochaine ?
- Qu'est-ce que tu vas faire demain ? Est-ce que tu vas rester un peu sur l'île ?

b) Réalisation de l'interview : Faites l'interview puis changez les rôles. Enregistrez les interviews pour pouvoir l'écouter après en classe.

c) Discussion en classe : Organisez une discussion en classe.

- Quel athlète vous a surpris ? / Quelle athlète vous a surprise ?
- Qui a eu le programme d'entraînement le plus dur ?
- Qui est votre "athlète des cœurs" et pourquoi ?