

## CONVOCATION INDIVIDUELLE

..... de ..... est convoqué mercredi 22 novembre pour participer aux départementaux de cross-country qui se dérouleront au Rigeard, près du stade des Grands Prés à Chartres.

**Minimes garçons-benjamines filles:** Fin des cours à 11h35 pour manger à la cantine ou pique-nique pour les externes (accord du chef d'établissement). Départ 12h30 (déplacement en car)

**Benjamins garçons-Minimes filles:** Fin des cours à 12h30 pour manger à la cantine (départ à 13h15, soyez à l'heure)

*RETOUR vers 16h45 (benjamines et minimes garçons) et 17h30 (minimes filles et benjamins)*(il y aura 2 rotations de cars)

Horaires de course : benjamines 14h25, minimes garçons 14h45, minimes filles 15h35, benjamins garçons 15h50

**Tenue :** -On court **en short-maillot (manches longues) et pointes** (les pointes sont à essayer la semaine précédente le cross et à récupérer dès 8h30 ou à la récréation le mercredi avant le départ)

-Bien sûr, prévoir le survêtement, training, KW, bonnet, **gants**... selon la météo.

Prévoyez aussi du change pour ne pas avoir froid après la course.

**-4 épingles à nourrice pour accrocher le dossard indispensable**

**Conseils :** -Manger suffisamment et léger.

-Prévoyez boisson (eau) et fruits secs pour attendre la course.

-N'oubliez pas les pointes, le short

*Avant la course :* -Récupérer votre dossard, l'accrocher au maillot, se découvrir au dernier moment.

**-Reconnaître le parcours et bien s'échauffer mais ne pas s'épuiser en courant trop ou trop vite**

**-Placez-vous tôt au départ (5 à 10 min) pour avoir une bonne place et ne la quittez plus**

*Pendant la course :* -Partir bien placé selon votre niveau. Attention à ne pas se faire enfermer mais ne partez pas à fond.

-Ensuite, courir le plus régulièrement possible en essayant de remonter constamment,

donner le meilleur possible et finir fort pour gagner quelques places (pensez au classement par équipe).

*Après la course :* Se changer, bien se couvrir et récupérer.

Une animation défibrillateur et une exposition sur les risques liés à la sédentarité et à une mauvaise nutrition : jeu concours où tout le monde doit participer par petit groupe de 5: un petit questionnaire sera mis en place.

**Pour les parents : possibilité de venir voir leur enfant courir et de le récupérer à la fin de la course mais prévenir un professeur d'EPS quand vous partez.**

---

## CONVOCATION INDIVIDUELLE

..... de ..... est convoqué mercredi 22 novembre pour participer aux départementaux de cross-country qui se dérouleront au Rigeard, près du stade des Grands Prés à Chartres.

**Minimes garçons-benjamines filles:** Fin des cours à 11h35 pour manger à la cantine ou pique-nique pour les externes (accord du chef d'établissement). Départ 12h30 (déplacement en car)

**Benjamins garçons-Minimes filles:** Fin des cours à 12h30 pour manger à la cantine (départ à 13h15, soyez à l'heure)

*RETOUR vers 16h45 (benjamines et minimes garçons) et 17h30 (minimes filles et benjamins)*(il y aura 2 rotations de cars)

Horaires de course : benjamines 14h25, minimes garçons 14h45, minimes filles 15h35, benjamins garçons 15h50

**Tenue :** -On court **en short-maillot (manches longues) et pointes** (les pointes sont à essayer la semaine précédente le cross et à récupérer dès 8h30 ou à la récréation le mercredi avant le départ)

-Bien sûr, prévoir le survêtement, training, KW, bonnet, **gants**... selon la météo.

Prévoyez aussi du change pour ne pas avoir froid après la course.

**-4 épingles à nourrice pour accrocher le dossard indispensable**

**Conseils :** -Manger suffisamment et léger.

-Prévoyez boisson (eau) et fruits secs pour attendre la course.

-N'oubliez pas les pointes, le short

*Avant la course :* -Récupérer votre dossard, l'accrocher au maillot, se découvrir au dernier moment.

**-Reconnaître le parcours et bien s'échauffer mais ne pas s'épuiser en courant trop ou trop vite**

**-Placez-vous tôt au départ (5 à 10 min) pour avoir une bonne place et ne la quittez plus**

*Pendant la course :* -Partir bien placé selon votre niveau. Attention à ne pas se faire enfermer mais ne partez pas à fond.

-Ensuite, courir le plus régulièrement possible en essayant de remonter constamment,

donner le meilleur possible et finir fort pour gagner quelques places (pensez au classement par équipe).

*Après la course :* Se changer, bien se couvrir et récupérer.

Une animation défibrillateur et une exposition sur les risques liés à la sédentarité et à une mauvaise nutrition : jeu concours où tout le monde doit participer par petit groupe de 5: un petit questionnaire sera mis en place.

**Pour les parents : possibilité de venir voir leur enfant courir et de le récupérer à la fin de la course mais prévenir un professeur d'EPS quand vous partez.**

---

