







## Cross semaine du 12 au 16 octobre sur un cours d'EPS

Ligne de départ	
Petit Boucle 1400m	
Grande boucle 1700m	
Ligne d'arrivée	

Départ et arrivée au niveau de l'intersection des chemins

Course minimales garçons-cadets nés en 2005-2006-2007 : 2 petites boucles (2800m)

Course minimales filles-cadettes nées en 2005-2006-207 : 1 grande boucle (1700m)

Course benjamins garçons nés en 2008-2009-2010: 1 grande boucle (1700m)

Course benjamines filles nées en 2008-2009-2010 : 1 petite boucle (1400m)

## CONSIGNES PARTICULIERES A CETTE JOURNEE

L'important est de participer, chacun à son niveau

- SE PREPARER :
  - Prendre un bon petit déjeuner (éviter café au lait)
  - Prendre sa tenue (short, Tee-shirt, Chaussures, serviette)

- AVANT LA COURSE : s'échauffer de façon à être prêt sur la ligne de départ 5 minutes avant la course.

Vestiaire garçon : extérieur

vestiaire fille : extérieur

- PENDANT LA COURSE :
  - Coureurs : Respectez le parcours, ne partez pas trop vite, ne marchez pas , gérez votre effort.
  - Les inaptes : Aidez votre professeur à assurer la sécurité et à l'organisation

- APRES LA COURSE :

On marche, on récupère, on boit et on s'alimente (prévoir un goûter personnel).

En plus de la préparation pendant les cours d'EPS, vous pouvez faire des entraînements supplémentaires si vous le souhaitez.

Séance n°1 : Courir de 10 à 20 minutes sans s'arrêter selon le niveau.

Séance n°2 : Faire une séance de fractionnée 30s allure cross, 30s footing lent pendant 8 minutes (faire 2 à 3 séries)

Séance n°3 : 5 min footing, s'étirer puis 1 minute allure cross, 1 minute footing pendant 10 minutes