

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1195>

Collège Soutine

Informations sur le cross académique du mercredi 10 décembre

- L'association sportive - Calendrier AS -



Date de mise en ligne : mercredi 3 décembre 2014

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

En benjamines : Romane Courillaud, Camille Neveu, Clara Isambert, Victoire Rivière, Anaïs Salhi, Mathilde Goupil

En benjamins : Lucas Thenaisie, Kilian Gueguen, Matéo Piron, Florian Venet, Mehdi Bel Khouja, Marwann Errami

En minimes filles : Déborah Ngo Ntep, Nolwenn Greiner, Eva Seguin, Julie Basterre, ?, ?

En minimes garçons: Hugo PAge, Adrien Truffert, Thomas L'hermitte, Jérémie Garcia, Romain Chavigny, Théo Mouet

CONVOCATION CHAMPIONNAT D'ACADEMIE DE CROSS COUNTRY Mercredi 10 décembre, à Montargis, au stade champfleuri, route forestière des 7 frères

Rendez-vous à partir de 8h15 au local EPS pour retirer les maillots et garder les pointes.

Départ du car à 9h30 (Vous serez libérés de cours après la 1ère heure de cours du matin, accord du chef d'établissement)

La présence de tous les sélectionnés est indispensable et obligatoire, en cas de problème grave, prévenir les professeurs d'EPS pour que l'on puisse trouver un remplaçant avant lundi soir.

Convocations mis en ligne sur le site du collège Soutine

Ne pas oublier :

- Tenue pour courir : short, Tee-shirt manches longues, pointes, 4 épingles à nourrice
- Tenue pour l'échauffement : training, survêtement, kw...
- Tenue très chaude pour tenir la journée dehors : anorak, gants, bonnet, collant...
- Change pour après la course

Prévoir : Pique-nique le midi, eau pour la journée (pas de boisson gazeuse avant la course !!!), fruits secs, pâtes de fruits, barres énergétiques pour la ration d'attente avant la course (il faut manger au moins 3h avant la course)

Préparation de ces championnats :

On peut faire son dernier entraînement le dimanche 7 décembre : 2 séries de 8min de 30s rapide-30s footing ou 2 séries de 8 min de diagonales d'un terrain de foot rapide-largeur en footing.

Les jours avant la course, on fait le plein de sucres lents (pâtes, riz), on évite la charcuterie, viande rouge et grasse (friture...). On s'hydrate régulièrement (si possible en buvant 30 min avant le repas).

Les jours précédant le cross, on se repose bien (se coucher tôt).

L'idéal serait de prendre un bon petit déjeuner le matin du cross : jus d'orange, pain-beurre-miel, céréales et lait, même si possible viande blanche et pâtes (car le repas du midi ne sera pas utile pour fournir de l'énergie).

Horaires des courses par catégorie : BF'12h40, BG'13h25, MF'14h10, MG' 15h00

Retour du car prévu vers 18h30, le mieux serait de prévenir dans le car par téléphone pour préciser l'heure d'arrivée.

Quelques conseils pour la course (mais d'autres vous seront donnés le jour de la course, après reconnaissance du parcours) :

Informations sur le cross académique du mercredi 10 décembre

80% de la course se joue au départ donc il faut être bien placé et faire un départ très rapide sur 100m puis prendre son allure de cross car pour certaines catégories le parcours est assez court !

Puis tout au long de la course, chercher à gagner progressivement des places s'en rester dans un faux rythme, derrière un groupe.

Jusqu'à la fin, on donne son maximum pour l'équipe, les couleurs de l'établissement.

Le classement de chacun est additionné et le plus petit total remporte la course par équipe.

Un classement dans les 50-100 premiers de la région est un très bon classement donc il ne faut pas se décourager et faire le maximum pour l'équipe. Le niveau régional est élevé mais quelquefois le collège Soutine termine sur le podium et va aux championnats de France... Alors on verra bien !

Enfin, pour l'école, pensez à vous avancer mardi soir pour les devoirs, prévoir qu'un camarade vous prenne les leçons du mercredi matin et les devoirs à faire et les rattraper dès le lendemain (demander une photocopie au CDI). Regarder sur pronote si du travail a été donné et faire les exercices. Le sport à bon niveau oui mais l'école d'abord ! Montrez la convocation à vos parents !

Allez Soutine !!!