

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1335>

Collège Soutine

Convocation et parcours pour le cross départemental : Allez Soutine, on s'entraîne !

- L'association sportive - Calendrier AS -



Date de mise en ligne : jeudi 19 novembre 2015

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

CONVOCATION INDIVIDUELLE

..... de est convoqué mercredi 25 novembre pour participer aux départementaux de cross-country qui se dérouleront au Rigeard, près du stade des Grands Prés à Chartres.

Benjamins-benjamines : Fin des cours à 12h00 pour manger à la cantine ou pique-nique pour les externes (accord du chef d'établissement). Départ 12h30 (déplacement en car)

Minimes garçons-filles : Fin des cours à 12h30 pour manger à la cantine (départ à 13h15, soyez à l'heure) (arrivez plus tôt pour ceux et celles qui doivent prendre des pointes)

RETOUR vers 16h30 (benjamin(e)s) et 17h30 (minimes) (il y aura 2 rotations de cars)

Horaires de course : benjamines 14h25, benjamins 14h45, minimes filles 15h05, minimes 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.