

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1509>

Collège Soutine

Cross départemental du mercredi 23 novembre 2016 au stade des Grands Prés

- L'association sportive - Calendrier AS -



Date de mise en ligne : mercredi 16 novembre 2016

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

On essaie de faire le mieux possible. On n'oublie pas que l'on court pour le classement par équipe, pour le collègue et que toutes les places que vous allez grappiller tout au long de la course vont faire reculer les autres collègues. Allez Soutine.

CONVOCATION INDIVIDUELLE

..... de est convoqué mercredi 23 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 (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 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.

Un village santé « manger mieux, bougez plus » avec un espace exposition et un espace initiation à la position latérale de sécurité. Un grand concours est organisé par équipe de 5 avec atelier pratique et un questionnaire théorique. Il faudra y participer dans l'après midi.

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.