

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1178>

Collège Soutine

Présentation du parcours du cross départemental + convocation avec horaires + village santé et glycémie



- L'association sportive - Calendrier AS -
Date de mise en ligne : jeudi 20 novembre 2014

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

Copier l'adresse et allez voir le parcours :

<https://www.facebook.com/video.php?v=849842745056844&set=vb.833966826644436&type=2&theater>

CONVOCATION INDIVIDUELLE

..... de est convoqué mercredi 26 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 14h45, benjamins 15h05, minimes filles 15h25, minimes garçons 15h45

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.

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.

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH283/mini-10293562658-0ba4a.jpg>]

Infos sur le village santé :

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH282/mini-IMG_0001176-d05cc.jpg]

Article de l'écho du jeudi 13 novembre : L'unss est à la page !

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L400xH217/mini-IMG_NEWe66a-a5ab5.jpg]

Présentation du parcours du cross départemental + convocation avec horaires + village santé et glycém

[http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/local/cache-vignettes/L283xH400/mini-IMG_000fb2a-8d882.jpg]