

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1862>

Collège Soutine

Organisation, parcours du cross départemental et horaires de course

- L'association sportive - Calendrier AS -



Date de mise en ligne : jeudi 19 novembre 2020

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

CONVOCAATION INDIVIDUELLE

..... de est convoqué mercredi 25 novembre pour participer aux départementaux de cross-country qui se dérouleront au collège Soutine de 13h00 à 15h30 en compétition intramuros. Seuls les élèves du collège participeront par niveau de classe. Chaque établissement faisant la même chose dans son établissement.

Possibilité de manger à la cantine le mercredi midi au ticket, approvisionner sa carte avant.

Horaires de course : 13h30 les 3èmes 2500m, 14h les 4èmes 2500m + le sport partagé 3500m par équipe de 4, 14h30 les 5èmes 2000m, 15h les 6èmes 2000m

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 matin ou à 13h)

-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

-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

-Départ en ligne et en box par classe

Pendant la course : -Partir bien placé selon votre niveau. Attention à ne pas se faire enfermer, partir rapidement mais ne pas maintenir trop longtemps.

-Ensuite, courir le plus régulièrement possible en essayant de remonter constamment, faire du mieux possible et finir fort pour gagner du temps (pensez au classement par équipe).

Après la course : Se changer, bien se couvrir et récupérer.

Tout au long de l'après midi, quand on ne court pas, on est masqué.