

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article336>

Collège Soutine

Convocation championnat d'académie de cross country du mercredi 7 décembre

- L'association sportive - Calendrier AS -



Date de mise en ligne : jeudi 1er décembre 2011

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

CONVOCACTION CHAMPIONNAT D'ACADEMIE DE CROSS COUNTRY

Mercredi 7 décembre, à Lignières (18)

Rendez vous à partir de 7h25 au local EPS pour retirer les pointes et les maillots. Si vous arrivez avant, venir chercher les pointes tout de suite.

Départ du car à 7h30 (Vous serez libérés de cours le mercredi 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 <http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/> ou taper collège Soutine sur le moteur de recherche google.

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 4 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.

Convocation championnat d'académie de cross country du mercredi 7 décembre

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 : MG'12h40, BF'13h20, BG'14h30

Retour du car prévu vers 20h, 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) :

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 !

COURSE N°	CATEGORIES	APP EL	DEPA RT	PARCOURS	DISTAN CES
------------------	-------------------	-------------------	--------------------	-----------------	-----------------------

Convocation championnat d'académie de cross country du mercredi 7 décembre

1	MG 96-97	12h4 0	13H 00	1 boucle verte + 1 rouge	2980m
2	CF/JSF 94-95/93 et avant	13h0 0	13h2 0	1 boucle verte + 1 rouge	2980m
3	BF 98-99-2000	13h2 0	13h4 0	1 boucle rouge	1850m
4	CG 94-95	13h4 0	14h0 0	2 boucles rouges	3740m
5	J/SG 93 et avant	14h0 0	14H2 0	1 boucle verte + 2 rouges	4900m
6	BG 98-99-2000	14h3 0	14H5 0	2 boucles vertes	2300m
7	MF 96-97	14h5 0	15h10	2 boucles vertes	2300m

Allez Soutine !!!