

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article643>

Collège Soutine

Horaires et parcours du cross départemental (pièces jointes)+ convocations

- L'association sportive - Calendrier AS -



Date de mise en ligne : samedi 1er décembre 2012

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

CONVOCATION INDIVIDUELLE

..... de est convoqué mercredi 5 décembre pour participer aux départementaux de cross-country qui se dérouleront au Rigéard, 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. Départ 12h30 (déplacement en car)

Minimes garçons-filles : Fin des cours à 12h30 pour manger à la cantine (départ à 13h00, 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)

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

Horaires et parcours du cross départemental (pièces jointes)+ convocations

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.