

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article328>

Collège Soutine

Convocation, horaires et parcours pour le cross départemental du mercredi 30 novembre



- L'association sportive - Calendrier AS -
Date de mise en ligne : jeudi 24 novembre 2011

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

CONVOCATION INDIVIDUELLE

..... de est convoqué mercredi 30 novembre pour participer aux départementaux de cross country qui se dérouleront à l'hippodrome de Chartres.

Benjamins-benjamines : Fin des cours à 11h35 pour manger à la cantine ou chez vous (accord du chef d'établissement). Départ 12h30 en car

Minimes garçons-filles : Fin des cours à 12h30 pour manger à la cantine. Départ à 13h00 en car

(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 précédent 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

Convocation, horaires et parcours pour le cross départemental du mercredi 30 novembre

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.

Catégorie	Parcours	Distance	Horaires	
Appel	Départ			
Juniors/Séniors Garçons	(DEPART/A'C) + (CEFIGD) + (DA) + (AA'C) + (CEFIGD) + (DA) + (ABB'ARRIVEE)	4400m	13H45	14H00
Benjamins Filles	(DEPART/A'C) + (CEFID) + (DA) + (ABB'ARRIVEE)	2500m	14H15	14H30
Benjamins Garçons	(DEPART/A'C) + (CEFIGD) + (DA) + (ABB'ARRIVEE)	2700m	14H35	14H50

Convocation, horaires et parcours pour le cross départemental du mercredi 30 novembre

Minimes Filles	(DEPART/A'C) + (CEFIGD) + (DA) + (ABB'ARRIVEE)	2700m	14H55	15H10
Cadets Garçons	(DEPART/A'C) + (CEFIGD) + (DA) + (AA'C) + (CEFIGD) + (DA) + (ABB'ARRIVEE)	4400m	15H15	15H30
Cadettes/Juniors/Séniors Filles	(DEPART TRIBUNES/A'C) + (CEFID) + (DA) + (ABB'ARRIVEE)	3000m	15H40	15H55
Minimes Garçons	(DEPART TRIBUNES/A'C) + (CEFID) + (DA) + (ABB'ARRIVEE)	3000m	16H00	16H15