

Le CROSS DU COLLEGE aura lieu le
MERCREDI 19 OCTOBRE 2022 de 8H à 12H.

Voici quelques renseignements concernant le déroulement de cette matinée :

-Le cross est l'un des évènements sportifs du collège. Il clôture de manière conviviale le cycle de demi-fond qui est au programme de toutes les classes en Education Physique et Sportive.

-Ce cross est obligatoire, il compte pour la note du premier trimestre en EPS, et participe à la validation des compétences du socle commun. Tous les cours seront suspendus et tous les élèves devront être présent.e.s.

-Les élèves courront par niveau de classe et par sexe.

- Distance pour les 6e/5e : 1900m
- Distance pour les 4e/3e filles : 2400m
- Distance pour les 4e/3e garçons : 2800m

-Il sera INTERDIT d'écouter de la musique avec un appareil multimédia pendant la course et de courir avec une capuche.

-Seul un certificat médical pourra dispenser l'élève. Les dispensé.e.s aideront au bon déroulement de l'organisation.

-Tous les élèves qui ne courront pas le cross, participeront à une épreuve de rattrapage (date à définir) afin d'évaluer les compétences **correspondantes et nécessaires à la validation des cycles 3 et 4** du socle commun.

-Penser à prendre sa tenue pour courir (crampons moulés autorisés **mais** pointes interdites) et un vêtement chaud pour l'après course.

-**Prévoir quatre épingles** à nourrice afin maintenir le dossard de manière visible sur le tee-shirt. Toute perte ou dégradation de celui-ci entraînera une rétrogradation du coureur dans le classement final.

-En cas d'annulation du cross pour intempéries, les cours seraient alors tous maintenus.

-Pour des raisons de sécurité, aucune personne extérieure ne sera autorisée à pénétrer dans l'enceinte du collège.

L'Equipe EPS.

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN SE PREPARER AU CROSS DU COLLEGE !

UN REPAS EQUILIBRÉ LA VEILLE DU CROSS avec

Des féculents	Des protéines	Des légumes et des fruits	
Pâtes, riz, pommes de terre, maïs, semoule...	Viandes, poissons, œufs, légumineuses, laitages	Brocoli, haricots verts, courgettes, etc...	Pomme, poire, raisin...

BIEN DORMIR

Se coucher tôt pour être forme ! Il faut au minimum 8h de sommeil pour avoir de l'énergie pour le cross.

LE PLUS IMPORTANT !!! : PRENDRE UN BON PETIT DEJEUNER POUR BIEN COURIR avec

Un produit céréalier	Un produit laitier	Des fruits	Une boisson
-Pain -Céréales sans sucre ajouté -Biscottes	-Lait -Yaourt -Fromage blanc -Lait végétal	-Fruits crus (banane, pomme...) -Fruits secs -Fruits à coques (amandes, noisettes) -Jus de fruits 100% pur jus sans sucre ajouté -Compote (sans sucre ajouté)	-Eau -Jus de fruit -thé -café -chocolat chaud