

CROSS INTER ETABLISSEMENTS

octobre 2005

Pour la 17ème année, le cross inter établissements regroupant les élèves de différents établissements de l'Arbresle, a été reconduit.

Il se déroulera durant la matinée du

mardi 18 octobre 2005 au stade municipal
de 9 h à 11 h 30

Organisé par les professeurs d'EPS, ce cross fait partie du projet d'établissement. Les conditions sont favorables pour offrir à l'élève, quel que soit son niveau, une course convenable :

- le terrain est plat et la distance est courte (*de 2000 m à 2330 m*)
- les professeurs sont placés à différents postes pour encourager et guider les jeunes
- un poste de secours de la **Protection Civile** est présent durant la manifestation.

La participation à ce cross est **obligatoire, sauf certificat médical de contre-indication**, car le cross est inclus dans le programme EPS de Champagnat. L'absence injustifiée d'un élève sera sanctionnée par la note zéro. Le cross est une épreuve de masse. Il faut que chacun le vive comme une expérience positive. **Le classement récompense les meilleurs. La notation récompense l'effort de participation. C'est aussi une ouverture du collège sur la vie extérieure car toutes les écoles de l'Arbresle participent à la réussite de son organisation.**

Tout élève qui termine sa course dans le délai maximum de 15' le mardi aura une note finale de 10/20.

Les élèves ont les circuits sur la cour en affichage. Tous les élèves ont effectué un travail d'endurance et réalisé au minimum une fois le parcours en reconnaissance.

L'élève doit être obligatoirement présent à 8 h 30 au collège le mardi avec ses camarades de classe pour l'appel

En cas de temps incertain, apporter le matériel des cours prévus le mardi matin.

Penser à :

1. **Apporter une épingle** pour tenir votre dossard (*distribué le matin*)
2. **Prévoir vêtements de sport adaptés** à la course dont le maillot Champagnat, de quoi se couvrir contre le froid ou la pluie, **de quoi se changer.**
3. **Ne pas négliger l'échauffement** 5 à 10' par petits groupes sur le terrain de foot en terre pour ne pas souffrir pendant la course.
4. **Courir à son rythme**
5. **Déjeuner le matin**
6. **Stocker ses vêtements** dans un sac de sport avec étiquette et se découvrir pour la course.
7. **Une buvette est prévue** : boisson + pain au chocolat. Ne prenez pas trop d'argent (*2 € sont suffisants*)

Parents, encouragez votre enfant à participer dans la bonne humeur.

h o r a i r e s	Cadets/cadettes (89/90)	9 h	Poussines (95/96)	10 h 15
	Minimes Filles (91/92)	9 h 30	Benjamins (93/94)	10 h 30
	Super poussins/poussines (97/98)	9 h 45	Benjamines (93/94)	10 h 45
	Poussins (95/96)	10 h	Minimes garçons (91/92)	11 h