

U.N.S.S.



Mercredi 13 novembre 2019

Cross district à VIVONNE

Venez expérimenter la nouvelle formule du cross district
(mercredi 13 novembre 2019 à VIVONNE).

Nature de l'épreuve: une course en relais par équipe de 4
dans la même catégorie (benjamins garçons, benjamines filles,
minimes filles ou minimes garçons)

Organisation: sur une boucle de 2 KM, le 1^{er} réalise l'ensemble de la boucle (2 KM),

- il récupère le 2^{ème} et ils courent ensemble les $\frac{3}{4}$ (1,5 KM),
- les 2 premiers récupèrent le 3^{ème} et ils courent à 3, la moitié (1 KM)
- les 3 premiers récupèrent le 4^{ème} et ils courent à 4, le quart (500m) >>> on arrive tous ensemble, on attend ses camarades d'équipe, on le pousse, on le porte, on est solidaire de ses camarades jusqu'au bout !

- Constituer des équipes de 4, dans la même catégorie, en répartissant bien les qualités physiques de chacun (du plus fort au plus faible des 4)
- Attention à la météo: prévoyez des affaires chaudes de rechange pour l'après course, votre repas, vos sacs de cours et affaires de sport.
- Inscrivez-vous sur le cahier de l'Association Sportive et UNSS à la vie scolaire (vérifiez que vos camarades d'équipe s'inscrivent bien !)

RDV au portillon du stade à 12 h 30 et retour au vieux gymnase Jean
DOUCET à 16 h 45 >>> Pensez à prévenir vos parents de l'heure de retour.