



# UNSS CROSS DISTRICT aux Iles de PAYRE

## mercredi 4 novembre

publié le 26/10/2015

l'occasion de confirmer la belle course du vendredi 16 octobre

*Descriptif :*

Représenter le collège dans chaque course avec au moins 10 coureurs dans chaque catégorie

U.N.S.S.

**Mercredi 4 novembre 2015**

**Cross district aux Iles de Payré**

- Donnez vos papiers d'inscription aux professeurs d'EPS avant mardi 3 novembre et s'inscrire sur le cahier UNSS à la Vie Scolaire.
- rendez vous pour tous à 12 h 30, après un bon repas et rejoignez nous au gymnase pour se changer rapidement, poser votre sac de cours et embarquer...
- obligation de courir pour les élèves en section sportive basket ! Cela fait partie du contrôle continu...
- constituer des équipes de 5 (le minimum pour chaque catégorie) avec ceux qui ont bien figuré au cross collège (les 10 premiers de chaque course).
- Pensez à apporter une tenue complète pour se changer (des vêtements chauds, une 2ème paire de chaussures, une serviette, des chaussettes et sous-vêtements) et des pochons pour rapporter chaussures et vêtements sales.

PROGRAMME CROSS DE DISTRICT

HORAIRES CATEGORIES PARCOURS Distance

14H20 BF Départ + Boucle Bleue 2100m

14H50 BG Départ + Boucle Rouge + Boucle Bleue 2700m

15H15 MF / CF Départ + Boucle Rouge + Boucle Bleue 2700m

16H05 MG / CG Départ + Boucle Jaune + Boucle Rouge + Boucle Bleue 3500m

Retour au gymnase de Lusignan à 16 h 45 pour tous (Pensez à prévenir vos parents)

Portfolio

