



Cross départemental et le DEFIT aux Iles de Payré (Couhé) Mercredi 23 novembre

2016

publié le 15/11/2016

Même parcours que le cross district du mercredi 9 novembre 2016

- 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.
- Les élèves de la section sportive basket ont l'obligation de courir ! Cela fait partie du contrôle continu.
- On essaie dans sa catégorie de bien courir pour le classement par collège et ainsi, se qualifier par équipe au championnat académique de cross à Angoulême.
- 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.

HORAIRES ET PARCOURS

HORAIRES CATEGORIES

Départ Boucle Jaune Boucle Rouge Boucle Bleue Boucle Verte Distances

14H00 CF/JF Départ + Boucle Jaune + Boucle Rouge + Boucle Bleue 3500m

14H00 BF Départ + Boucle Bleue 2100m

14H20 JG Départ + Boucle Bleue + Boucle verte 4300m

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

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

15H40 CG Départ + Boucle Jaune + ½ Boucle Bleue + Boucle verte 3950m

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

Présentation du DEFIT :

Si vous ne vous sentez pas capable de courir la distance officielle du cross dans votre catégorie, participez au DEFIT (course beaucoup plus courte, pas de classement, à deux, en entraide, avec parents, adultes, ...), >>> retrouvez plus d'information dans le document en bas de l'article !

Principe :

Il s'agit d'une course ou marche en binôme : un élève ou un adulte décide de prendre en charge un élève sédentaire (en situation de surpoids, souffrant de maladies chroniques, en situation de handicap,...).

Les 2 élèves courent ensemble et franchissent la ligne d'arrivée ensemble (distance de course au choix indépendamment des catégories).

Un élève peut participer au CROSS traditionnel et au Défit'.

Récompense et remise d'un diplôme à l'arrivée

Toutes catégories :

Epreuve ouverte aux enseignants, parents d'élèves, personnels de direction, qui peuvent accompagner les

élèves ciblés.

Retour à l'ancien gymnase de Lusignan à 17 h 15 pour tous.

Portfolio



Document joint

 **Le DEFIT** (PDF de 589.8 ko)



Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.