

ASSOCIATION SPORTIVE



# CROSS district Sud Vienne à Vivonne mercredi 14 novembre 2018

publié le 05/11/2018

nouvelle formule, plus accessible, sous forme d'équipe en relais

Venez expérimenter la nouvelle formule du cross district (mercredi 14 novembre 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)

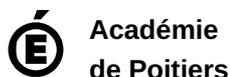
Organisation : sur une boucle de 2 KM, le 1er réalise l'ensemble de la boucle (2 KM), le 2ème les  $\frac{3}{4}$  (1,5 KM), le 3ème la moitié (1 KM) et le 4ème le quart (500m) >>> on arrive tous ensemble, on attend ses camarades d'équipe, on le pousse, on le porte, on est solidaire de ses camarades jusqu'au 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.

## Portfolio



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.