



L'AS Cross/Footing recrute!

publié le 15/10/2024

Venez rejoindre l'AS Cross/footing ! En loisir (pour le plaisir et la santé) ou en compétition pour performer, les progrès sont rapides à cet âge !

En effet, **cette AS obtient d'excellents résultats** (championne académique, participation au championnat de France) qui ne doivent cependant pas masquer un constat général alarmant. Les différentes études montrent malheureusement des capacités aérobies (= endurance, bonne forme physique) en baisse importante sur les cinquante dernières années chez les enfants/ados.

Or **les bonnes habitudes prises à cet âge ont tendance à perdurer avec le temps**. Aussi, si votre enfant ne peut pas s'inscrire à l'AS et participer avec nous aux entraînements du mercredi de 13h45 à 15h, n'hésitez pas à lui proposer des activités d'endurance (vélo, course, natation, etc.). **L'OMS recommande en effet 60min d'activités physiques quotidiennes à cet âge**. Et pour les plus volontaires, les progrès sont encore plus rapides avec des efforts intenses, relativement courts mais répétés.

Bravo à tous les élèves ultra-motivés du mercredi pour leur belle énergie et la bonne ambiance au sein du groupe et à bientôt pour tous ceux qui souhaitent nous rejoindre !

Dates des différentes compétitions :

13/11 : Cross district

27/11 : Cross départemental

11/12 : Cross académique (qualificatif pour les Championnats de France)

M.Vuilleminot (EPS)

Portfolio



Académie
de Poitiers

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.