



CROSS DEPARTEMENTAL: INFOS, PLAN...

publié le 13/11/2023

LE CROSS DEPARTEMENTAL DU 15/11/2023 aura lieu à Saint-Maixent à l'ENSOA.

Il faudra arriver **en tenue** mercredi matin.

Les élèves pourront sortir de cours à 11H30 et aller manger car le bus passera nous chercher à 11H55. Il faudra cependant penser à rattraper rapidement le cours manqué.

A ne pas oublier :

- Le pique-nique (avec gourde d'eau obligatoire)
- Une tenue pour se changer (et notamment une autre paire de chaussures obligatoire, des vêtements chauds (gants, bonnet) voire de pluie, selon le temps, des chaussettes de rechange...).
- 2 épingles à nourrice (les dossards sont fournis)
- Des chaussures à crampons (si vous avez ou si vous pouvez emprunter)

Les courses partiront à l'heure. Il faudra se présenter sur la ligne de départ 10mns avant et bien s'échauffer en amont ! Nous reconnaitrons les parcours en arrivant ensemble (voir le plan du cross joint dans ce message).

Voici les horaires des courses :

- ▶ Benjamines : à 13H30 (2è course) distance = 2000m
- ▶ Benjamins : à 14h10, distance = 2500m
- ▶ Minimes Filles : à 14H55, distance = 2500m
- ▶ Minimes Garçons : à 15h15, distance = 3000m

Cette année, un challenge laser run est proposé en plus pour les élèves volontaires.

- ▶ 1 challenge BF-BG et 1 challenge MF-MG par établissement

BF – BG : à partir de 14h30 (après vos courses)

MF – MG entre 13h30 et 14h30 (avant vos courses)

Il s'agira d'un relais de 6 élèves (3 filles et 3 garçons) : 1 tour et 4 tirs.

N'hésitez pas à constituer vos équipes et aller jouer pendant le créneau réservé.

Le retour est prévu vers 17H15 au collège. Nous vous enverrons un message sur pronote pour confirmer l'heure de retour et éviter les attentes (merci de consulter votre messagerie).

Cette année, avec le plan vigipirate, aucun parent ne sera autorisé à entrer sur le site...

Bonne chance à tous les élèves !

Les professeurs d'EPS

Document joint

 [plan_cross_2023](#) (PDF de 208.7 ko)



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.