

<http://pagnol-col.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article771>



# Le cross du collège 2018 !

- VIE PEDAGOGIQUE - Pôle artistique et sportif -



Date de mise en ligne : mardi 16 octobre 2018

---

Copyright © Collège Marcel Pagnol - Gravigny - Tous droits réservés

---

**Le Cross du collège, organisé dans le cadre des enseignements d'EPS, aura lieu le jeudi 18 octobre 2018 au stade de GRAVIGNY à partir de 13h.**

**Cette année à nouveau, il concerne tous les élèves de la 6ème à la 3ème et les élèves de CM2 de l'école de Gravigny.**

Les élèves de 6è/5è termineront leur matinée à 11h20 et leur journée à 16h05.

Les élèves de 4è/3è termineront leur journée à 17h.

Prévoir une tenue adaptée ainsi qu'un change !!!

Les courses se dérouleront en huit temps : un temps par niveau, avec un parcours différent entre les filles et les garçons. La distance est rall

Heure	Départ de la course	Distance parcourue
13h20	FILLES CM2 - 6ème	1 500 m
13h40	GARÇONS CM2 - 6ème	1 500 m
14h00	FILLES 5ème	1 500 m
14h20	GARÇONS 5ème	1 800 m
14h45	FILLES 4ème	1 800 m
15h10	GARÇONS 4ème	2 300 m
15h35	FILLES 3ème	2 300 m
16h00	GARÇONS 3ème	2 700 m

**Attention** : tous les élèves du collège doivent être présents y compris les dispensés (ils se verront confier des tâches d'organisation) !

Si des parents souhaitent assister à la course de leur enfant, merci de remplir et transmettre au collège avant mercredi 17 octobre, le coupon figurant en bas du courrier joint (courrier distribué aux élèves).

**Afin de fournir un effort efficace sur la totalité du parcours le jour du CROSS, une bonne hydratation et une bonne alimentation sont nécessaires. Voici quelques conseils :**

**La veille au soir** : pour se constituer de bonnes réserves d'énergie !

Entrée : Crudités ou soupe

Plat : Féculents (pâtes, semoule ou riz), viande ou poisson ou oeufs

Dessert : Laitage non allégé en sucres ou pain + fromage, et Fruit(s)

Eau

**A ÉVITER :**

▶ Plats en sauce

▶

**Fritures**

▶ **Pâtisseries**

▶ **Boissons sucrées**

**Le matin avant l'épreuve** : pour être en forme le jour du CROSS

Jus de fruits (encore mieux pressés) ou fruit (kiwi, banane, orange)

Laitage ou semoule de lait

Pain (+ beurre ou confiture), biscuits aux céréales ou céréales

**En-cas juste avant la course (si besoin)** : dernières précautions avant l'effort !

Morceau de sucre, ou Barre de céréales, ou Banane

Eau

**Repas après l'épreuve** : pour recharger les batteries !

Légumes verts

Féculents

Laitage ou dessert sucrés

Beaucoup d'eau

**Bon courage à tous !**