

# CROSS 28 novembre 2024 13 ème édition

## PROGRAMME DES COURSES

	Distance à courir	Lieu du départ	Parcours	Arrivée	Horaire
COURSE NOIRE VMA>12,5	2HM500	Intérieur stade	1 tour de stade +2 tours parcours santé+ 1 tour de stade	Stade principal	<b>8H</b>
COURSE ROUGE 10<VMA<12	1km 700	Intérieur stade	1 tour de stade+1 tour du parcours santé+ 1 tour de stade	Stade principal	<b>8H30</b>
COURSE BLEUE Adaptée VMA<10	800 m	Intérieur stade	2 tours de stade	Stade principal	<b>9H</b>
COURSE VERTE FILLE CM1- CM2- 6°	1km 300	Intérieur stade	1 tour du parcours santé+ 1 tour de stade	Stade principal	<b>9H30</b>
COURSE VERTE GARCON CM1- CM2- 6°	1km 300	Intérieur stade	1 tour de stade	Stade principal	<b>10H</b>

- Les élèves de 5°/4°/3° seront inscrits dans une course en fonction de leur condition physique (test VMA réalisé en cours d'EPS et cycle de demi-fond).

### Début de la manifestation :

- Les élèves vont arriver directement au stade à 7h30. Organisation dans les tribunes par niveau. Les primaires à l'entrée et les collégiens au fond
- Les élèves de la course seront invités à venir trotter 20 min avant au niveau de la zone d'échauffement, derrière les buts de foot.
- Appel par le professeur responsable de la classe à 7H30 (liste distribuée à l'entrée)
- 7h30 échauffement course noire.( appel de la liste course noire)
- 8H00 Départ course noire, échauffement course rouge

- 8H 30 Départ course rouge, échauffement course bleue
- 9h00 Départ course bleue, échauffement course verte fille
- 9h30 Départ course verte fille et échauffement course verte garçon
- 10h course verte garçon
- 10h30 Remise des récompenses
- 11h30 Fin de la manifestation cross ; Départ des élèves en bus depuis le stade et du personnel du collège

A l'arrivée, faire une arrivée commune pour tous puis un entonnoir.

Les élèves marcheront pour récupérer leur ticket de numéro de classement afin de l'apporter à leur secrétariat.

Différents élèves secouristes et parents se trouveront à l'arrivée pour aider les coureurs à marcher jusqu'aux DIFFÉRENTS secrétariats.

Les secrétariats d'arrivées, au bout de la ligne droite, sur l'herbe, avec 3 chapiteaux, au même endroit que pour la flamme Olympique, afin d'avoir un secrétariat fille et un garçon.

➤ **Couleurs des tee shirt**

CM2 : noir ; CM1 : blanc ; 6° : jaune ; 5° : bleu ; 4° : rouge ; 3° : vert

A l'arrivée, il y aura 3 chapiteaux en fonction du niveau et

➤ **ECHAUFFEMENT :**

Il y aura une sono et un DJ Dimitri Monlouis pour assurer l'ambiance entre les courses et pour la cérémonie de récompenses.

➤ **RAVITAILLEMENT :**

Nous demandons aux élèves d'apporter **une GRANDE gourde**. (ou bouteille d'eau) Nous aurons quelques bouteilles pour l'infirmerie, pompiers, à l'arrivée et sur le parcours.

Une banane sera remise après leur course.

La cérémonie de récompense des primaires aura lieu à 10h30 suivie par celle des collégiens.