

RECOMMANDATIONS POUR LE JOUR DU CROSS : LE MARDI 15 OCTOBRE 2013

- ❖ Le matin : Emploi du temps normal.
- ❖ Pas de cours entre midi et 2.
- ❖ Je prévois deux tenues chaudes, de l'eau et je me rhabille dès que ma course est terminée.
- ❖ **12h30** : GYMNASSE : Réunion du Comité Organisateur (élèves dispensés).
- ❖ **13H00** : SALLE DES PROFESSEURS : Réunion du Comité Organisateur (professeurs et parents).
- ❖ **13h25** : Je me range dans la case (consulter la liste ci-jointe).

Le professeur fait l'appel puis monte avec les filles dans sa salle pendant 10 minutes. Les garçons restent dans la cour avec les surveillants.
- ❖ Puis rotation.
- ❖ **13H30** : Echauffement dans la cour des **filles** nées en **2003/2002**.
- ❖ **13H50** : **Départ filles nées en 2003/2002** et échauffement des garçons du même âge et des coureurs de la course hors catégorie.
- ❖ **14H00** : **Départ garçons nés en 2003/2002** puis échauffement des filles nées en 2001.
- ❖ **14h02** : Départ course HORS CATEGORIE.
- ❖ **14H15** : **Départ filles nées en 2001** puis échauffement des garçons du même âge.

- ❖ **14h25** : Départ garçons nés en 2001 puis échauffement des filles nées en 2000.
- ❖ **14H40** : Départ filles nées en 2000 puis échauffement des garçons du même âge.
- ❖ **14H55** : Départ garçons nés en 2000 puis échauffement des filles nées en 1999/1998.
- ❖ **15H10** : Départ filles nées en 1999/1998 puis échauffement des garçons du même âge.
- ❖ **15h20** : Départ garçons nés en 1999/1998.

Après ma course je consomme ma boisson chaude et mon gâteau dans la zone de consommation prévue à cet effet, je trie mes déchets dans les poubelles proposées et je participe efficacement à l'opération menée par tous : éco délégués, coureurs, spectateurs

« 0 gobelet et 0 papier dans la cour et dans le Collège ».

- ❖ **16h00** : PODIUM ET RECOMPENSES

- ❖ **16H30** : FIN des épreuves, les élèves sont autorisés à quitter l'établissement.
- ❖ **BUS à 16H30.**

- ❖ Pas de cours après 16H30.

BONNE CHANCE A TOUS

**ET DONNEZ- VOUS LES MOYENS D'ETRE
FIERS DE VOTRE COURSE.**

Les professeurs d'E.P.S.