

« Mets tes baskets et bats la maladie »

CROSS DU COLLÈGE 5^e/4^e/3^e

Vendredi 18 octobre 2019

**METS
TES
BASKETS**
ARRIVÉ ET TON ÉCARTÉ LE TEMPS D'UNE JOURNÉE.
AUX PIEDS, DONNE LE MEILLEUR POUR ÉL.A !



Après le temps de sensibilisation...

place au temps de l'action !!!

✚ La participation au cross est **obligatoire** pour tous les élèves (sauf certificat médical), les dispensés aideront à l'organisation.

✚ **3 classements différents :**

✓ *Podiums individuels*

- ✓ *Challenge interclasse* (chaque élève participant rapporte des points à sa classe).
Classe vainqueur = meilleur total de points / nombre de participants (1 participant = 1 élève non dispensé médicalement)
- ✓ *Challenge du nombre* = taux de participation collège (record à battre de 97,6% en 2018 !!!).

✚ **Attribution des points** : en fonction de l'écart par rapport au 1^{er} de la course

✚ Un dossard (qui vous sera distribué) sera à remettre à l'arrivée et donnera droit à une boisson (perte du dossard = -1 point par rapport à la zone d'arrivée)

Temps / 1er coureur	0' à 1'	1' à 3'	3' à 6'	6' à 9'	9' à 15'	+ 15' Arrêt course
Points	5	4	3	2	1	0

✚ Abandon, absence injustifiée, dispense de complaisance (mot des parents) = - 2 points

✚ Tricherie sur le parcours = -5 points

✚ **Parrainage** : chaque élève recherche (s'il le souhaite) auprès de son entourage des personnes pouvant récompenser leurs efforts au profit d'ÉLA en effectuant un don ou une promesse de don (carnet à souche)

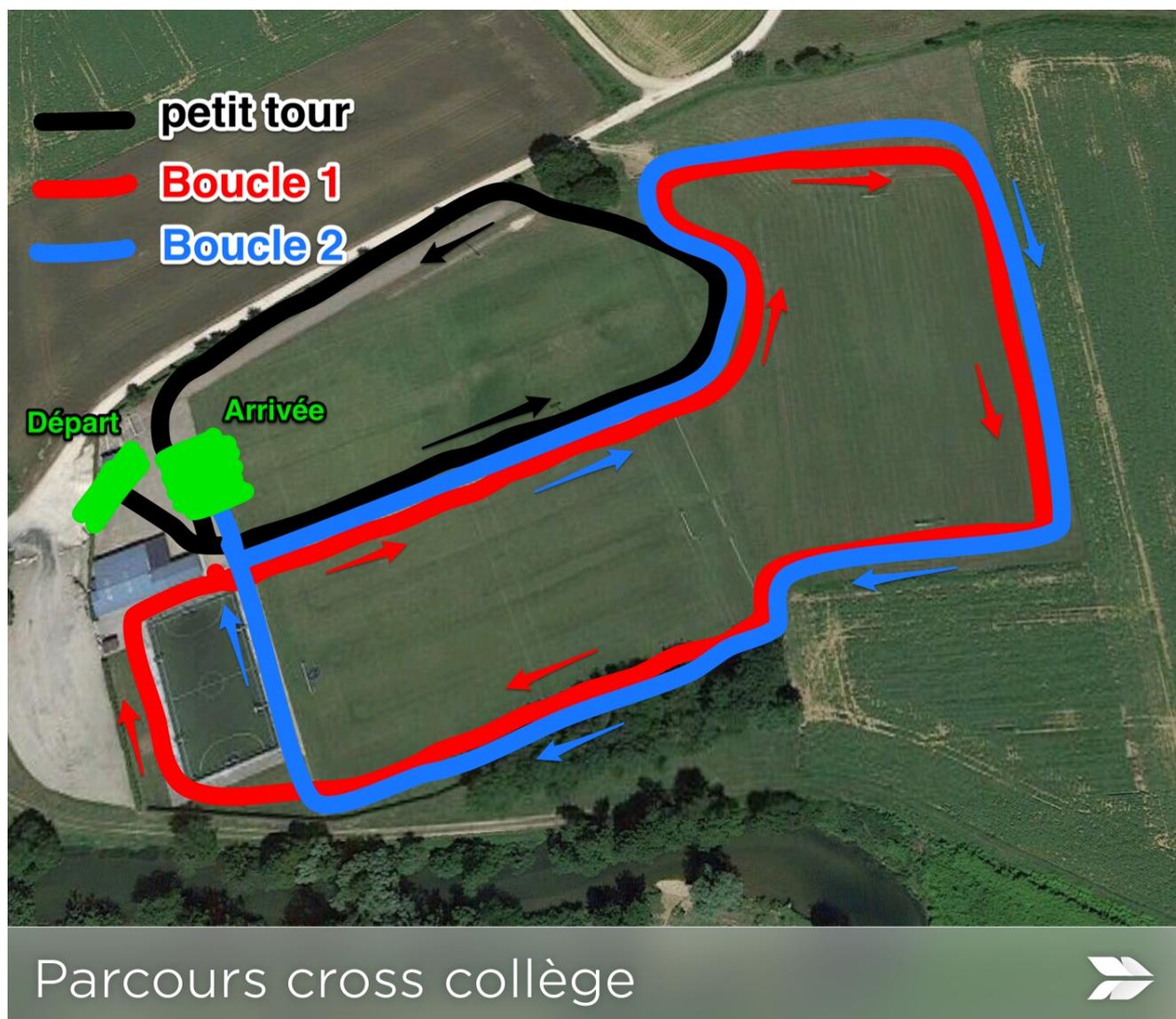
DÉROULEMENT - HORAIRES

- 🕒 13h30 : arrivée au gymnase de tous les élèves – habillage (sauf les 6^{èmes})
- 🕒 13h40 : départ au stade avec l'enseignant responsable, quand la classe est complète (ne pas attendre toutes les classes)
- 🕒 14h05 : départ course des 5^{ème} (garçons et filles)
- 🕒 14h45 : départ course des 4^{ème}/3^{ème} filles
- 🕒 15h20 : départ course des 4^{ème}/3^{ème} garçons
- 🕒 15h55 : rangement de matériel et nettoyage du stade
- 🕒 16h10 : PODIUMS au stade
- 🕒 16h30 : retour au gymnase
- 🕒 16h45 : départ en vacances – fin de la 15^{ème} édition du cross

LES DISTANCES, LE PARCOURS :

Courses 5^{ème} FILLES / GARÇONS et 4^{ème}/3^{ème} FILLES
Course 4^{ème} et 3^{ème} GARÇONS

DISTANCES à parcourir...	
5^{ème} Filles et Garçons	4^{ème} / 3^{ème}
2250m soit 2 fois Boucle 1 + 1 fois Boucle 2	Filles : 2250m soit 2 x B1 + 1 x B2 Garçons : 2650m soit 1 petit tour + 2 x B1 + 1 x B2



BON CROSS