

# CROSS DU COLLEGE

## 2ème édition !

**Quand ?** Le mercredi 15 Mai 2024.

**Où ?** Parcours 100 % intra-muros.

**Pour qui ?** Pour tous les niveaux !



**2 formules au choix :** compétition ou solidaire.

**Challenge inter-classes.**

# Les formules

- **Compétition** : pour se mesurer aux autres, essayer d'être le mieux classé possible. Meilleur est ton classement, plus tu rapportes de points à ta classe.



- **Solidaire** : pour se dépasser, ou simplement pour courir avec d'autres élèves, tout en récoltant des points pour ta classe.

# Comment choisir ta formule ?

- **La formule compétition** est ouverte à maximum 5 garçons et 5 filles par classe. Elle s'adresse aux élèves ayant un esprit compétiteur, qui souhaitent se mesurer aux autres. Attention, moins le classement est haut, moins vous marquerez de points...
  - ★ *Classement par niveau de classe, et par sexe.*
- **La formule solidaire** s'adresse aux élèves qui souhaitent s'engager sans la pression d'une course. Par contre, plus vous ferez de tours, plus vous marquerez de points pour la classe. Solidaire ne veut pas dire pépère !

# Le Parcours

Collège Stephen Hawking

Arrivée

Départ

Chem. de Champoulant

Champoulant

Google



# Je cours combien de temps ? Combien de mètres ?

- **Formule compétition**
- 2 tours à partir du 1<sup>er</sup> passage sur la ligne d'arrivée, soit environ 1800m.



- **Formule Solidaire**
- Un maximum de tours en 15' mais attention, le passage sur la ligne d'arrivée sera fermé au bout de 12' de course...

# Barèmes de points

- ***Formule compétition***

- 1<sup>er</sup> : 100pts
- 2<sup>ème</sup> : 90pts
- 3<sup>ème</sup> : 80pts
- 4<sup>ème</sup> à 9<sup>ème</sup> : 60pts
- 10<sup>ème</sup> à 14<sup>ème</sup> : 50pts
- 15<sup>ème</sup> à 19<sup>ème</sup> : 40pts
- 20<sup>ème</sup> à 24<sup>ème</sup> : 30pts
- 25<sup>ème</sup> à 30<sup>ème</sup> : 20pts

- ***Formule solidaire***

- Chaque tour terminé rapportera 10pts.
- 15' pour réaliser un maximum de tour, mais impossibilité de commencer un dernier tour après 12' de course.



# Stratégie de classe



Dans votre classe, à vous de choisir qui s'inscrira sur la formule compétition, et qui s'engagera dans la formule solidaire.

Il n'y a pas d'obligation d'inscrire des élèves en compétition, c'est à vous de décider quels risques vous souhaitez prendre ensemble !

# Pendant les courses

- Lorsque vous ne courrez pas, vous serez dans la cour, pour encourager les camarades de votre classe mais aussi de tous niveaux.



*Les classes seront liées par leurs lettres, et un challenge entre les A, B, C, D, E et F sera également mis en place.*

# Après ta course

- Un ravitaillement sera offert par le collège.
- Pense à te changer et à te rhabiller chaudement s'il fait un peu froid ce jour-là...
- Attention ne prends pas d'objets de valeur, ton sac va rester dans la cour.



# Se préparer

- Les enseignants d'EPS ont préparé un petit plan d'entraînement à suivre pendant les vacances, pour arriver au meilleur de ta forme le jour du cross.
- Il sera transmis par Pronote, mais n'hésite pas dès à présent à demander des conseils !