

Le CROSS EPS du collège Georges BRASSENS est de retour

Il aura lieu le Vendredi 22 octobre 2021

- Cross pour les 6èmes et 5èmes le matin **de 8h30 à 12h00** et cours l'après-midi.
- Cross pour les 4èmes et 3èmes l'après-midi **de 14h à 17h10** et cours le matin.
- Les élèves arrivent en tenue sportive au collège.
- Avant le cross, ils déposent leur sac de cours dans leurs casiers et prévoient une tenue de rechange à utiliser après la course.
- Cet événement qui est un temps fort de l'année se déroule sur le temps scolaire, il est préparé en amont par l'ensemble de l'équipe éducative du collège et vise à développer un certain nombre de compétences pour tous les élèves. Il a, à cet égard, un caractère **OBLIGATOIRE** et toute absence devra être justifiée auprès de la vie scolaire.
- Les élèves inaptes à la pratique de la course ou de la marche (sur présentation d'un certificat médical) devront être présents. Ils pourront certes encourager et soutenir leurs camarades mais ils seront aussi affectés sur des tâches annexes liées au bon déroulement de cet événement (distribution des collations, gestion des vestiaires, enregistrement des résultats...)
- En cas de fortes intempéries ou d'une modification du protocole sanitaire cette manifestation pourra être annulée ou reportée, dans ce cas-là l'emploi du temps habituel sera respecté (un message via Pronote vous sera envoyé)

Programme de la journée

**Courses sur le parcours de santé du COSEC du Rheu,
distance de 2000 m pour les 6^{ème} & 5^{ème} et 2450 m pour les 4^{ème} & 3^{ème}**

CROSS 6èmes et 5èmes		CROSS 4èmes et 3èmes			
M A T I N	<ul style="list-style-type: none"> • 8h30 Chaque classe de 6^{ème} et de 5^{ème} est accompagnée d'un adulte référent qui fera l'appel au collège pour rejoindre ensuite le parcours du cross. • Les dispensé(e)s d'EPS sont présents pour encourager et aider à l'organisation du cross. • 11h45 Chaque classe se regroupe autour de l'adulte référent qui fait l'appel avant de rejoindre le collège. 	A P R È S M I D I	<ul style="list-style-type: none"> • 14h00 Chaque classe est accompagnée d'un adulte référent qui fera l'appel au collège pour rejoindre ensuite le parcours du cross. • Les dispensé(e)s d'EPS sont présents pour encourager et aider à l'organisation du cross. • 16h45 Chaque classe se regroupe autour de l'adulte référent qui fait l'appel avant de rejoindre le collège. 		
	<u>Heures de courses :</u>		<u>Heures de courses :</u>		
	9h15		6èmes FILLES	14h40	4èmes FILLES
	9h40		6èmes GARÇONS	15h10	4èmes GARÇONS
	10h40		5èmes FILLES	15h40	3èmes FILLES
11h10	5èmes GARÇONS	16h10	3èmes GARÇONS		

Merci de nous aider à motiver vos enfants pour réussir cette journée sportive solidaire.

NB : **Prévoir des affaires de rechange** en cas de pluie et **4 épingles pour votre dossard** (obligatoire pour la course).

Pour les élèves asthmatiques pensez à vous munir de votre « Ventoline », en cas de besoin.

- Différentes couleurs de contrats sont proposées en fonction des capacités de chacun(e) (identifiées en cours d'EPS)
- Même les inaptes partiels pouvant marcher et trotter peuvent faire gagner des points à leur classe

COULEUR DU CONTRAT	6 ^{ème} Filles 5 ^{ème} Filles (2000m)	6 ^{ème} Garçons 5 ^{ème} Garçons (2000m)	4 ^{ème} Filles 3 ^{ème} Filles (2450m)	4 ^{ème} Garçons 3 ^{ème} Garçons (2450m)
NOIR	9'14-10'00 10 pts	8'34 -9'13 10 pts	10'30-11'17 10 pts	9'48-10'29 10 pts
ROUGE	10'01-10'54 8,5 pts	9'14-10'00 8,5 pts	11'18-12'14 8,5 pts	10'30-11'17 8,5 pts
BLEU	10'55 -11'59 7 pts	10'01-10'54 7 pts	12'15-13'21 7 pts	11'18-12'14 7 pts
VERT	12'00-13'19 5,5 pts	10'55 -11'59 5,5 pts	13'22-14'41 5,5 pts	12'15-13'21 5,5 pts
ORANGE	13'20-14'59 4 pts	12'00-13'19 4 pts	14'42-16'19 4 pts	13'22-14'41 4 pts
JAUNE	15'00-17'08 2,5 pts	13'20-14'59 2,5 pts	16'20-18'22 2,5 pts	14'42-16'19 2,5 pts
BLANC	Sup à 17'09 1 pt	15'00-17'08 1 pt	Sup à 18'23 1 pt	16'20-18'22 1 pt
MARCHE SPORTIVE	Temps limite 24'00	Temps limite 24'00	Temps limite 29'24	Temps limite 29'24

Chaque couleur de contrat réussi (contrat choisi avant la course = contrat réalisé) rapporte 10 points à sa classe.

Points obtenus suivant la réalisation ou non du contrat.	
Contrat réalisé :	
« Je termine dans la couleur que je visais »	10 points
Pessimiste 1 : Je suis allé plus vite d'une couleur.	8 points
Optimiste 1 : Je suis allé moins vite d'une couleur.	6 points
Pessimiste 2 : Je suis allé plus vite de 2 couleurs.	4 points
Optimiste 2 : Je suis allé moins vite de 2 couleurs.	2 points
Optimise 3 ou Pessimiste 3 : Je suis allé plus ou moins vite de 3 couleurs.	1 point

Et pour celles et ceux qui aiment courir et aiment la compétition par équipe, rendez-vous au **Cross départemental UNSS !!!**

Pour donner du sens à son effort et s'investir au mieux lors de cette journée sportive, l'équipe EPS propose à chaque élève de chaque classe de relever les défis suivants :

« Chaque élève doit être capable de réaliser la couleur du contrat dans lequel il s'est engagé avant la course et de réaliser le parcours le plus rapidement possible pour tenter d'atteindre l'objectif visé par sa classe. »

L'équipe EPS collège G. BRASSENS.