Cross-Country de DISTRICT
Aux GLAISINS à ANNECY-LE-VIEUX
MERCREDI 15 OCTOBRE 2025
Cross qualificatif pour le départemental

Les dernières informations seront sur l'ENT, rubrique Association Sportive.

Le rendez-vous est à **10h45 au rang EPS**. Tu vas en cours de 8H à 10h40. Le retour est prévu vers 17H15.

Une participation de 5 euros pour le transport est demandée pour les élèves **non licenciés**.

Tu dois prévoir certaines affaires :

- **un pique-nique pour le midi.**
- Des fruits et/ou céréales pour après la course (pommes, clémentines ou autres…)
- 1 ou 2 morceaux de sucre.
- De l'eau !!
- Un gobelet pour le goûter (1 boisson offerte en fin de course)

Les habits pour l'échauffement et la course :

- Un survêtement pour l'échauffement mais 1 short ou un collant pour la course
- le t-shirt du collège ou un tee-shirt rouge pour les garçons, blanc pour les filles
- 1 paire de chaussettes
- un sweat
- une polaire
- Bonnet, gants obligatoires en cas de température froide
- Un ou 2 sacs en plastique pour mettre toutes tes affaires sales

Des affaires de rechange et un blouson chaud car selon les températures 3 ou 4 heures dehors il peut fait froid !

Les habits après la course :

- Un pantalon ou survêt (celui de l'échauffement peut être sale)
- Une autre paire de chaussettes
- Une paire de basket propre (une avec laquelle tu n'as pas couru)
- Un tee-shirt
- Un pull ou polaire ou sweat chaud
- Un blouson en cas de température froide

Consulter la météo avec les températures la veille au soir pour adapter le matériel. Nous n'aurons pas de vestiaires mais nous aurons une bâche pour poser les affaires.

Tu ne pourras pas monter dans le car si tu n'es pas changé(e).

Voilà avec tout ça tu es paré(e) pour faire une super course. Si tu as d'autres questions, demande à tes professeurs d'EPS.

Partie **A RENDRE POUR LE MARDI 7 OCTOBRE dernier délai à un professeur d'EPS** :

Je soussigné M., Mme ……. Père, mère ou tuteur de l'élève…….
né le ……en classe de …….. a pris connaissance des indications ci-dessus.

Mon enfant □ participera □ ne participera pas

N° où vous joindre le jour du cross : …….

Date : …….. Signature :

Cross-Country de DISTRICT
Aux GLAISINS à ANNECY-LE-VIEUX
MERCREDI 15 OCTOBRE 2025
Cross qualificatif pour le départemental

Les dernières informations seront sur l'ENT, rubrique Association Sportive.

Le rendez-vous est à **10h45 au rang EPS**. Tu vas en cours de 8H à 10h40. . Le retour est prévu vers 17H15.

Une participation de 5 euros pour le transport est demandée pour les élèves **non licenciés**.

Tu dois prévoir certaines affaires :

- **un pique-nique pour le midi.**
- Des fruits et/ou céréales pour après la course (pommes, clémentines ou autres…)
- 1 ou 2 morceaux de sucre.
- De l'eau !!
- Un gobelet pour le goûter (1 boisson offerte en fin de course)

Les habits pour l'échauffement et la course :

- Un survêtement pour l'échauffement mais 1 short ou un collant pour la course
- le t-shirt du collège ou un tee-shirt rouge pour les garçons, blanc pour les filles
- 1 paire de chaussettes
- un sweat
- une polaire
- Bonnet, gants obligatoires en cas de température froide
- Un ou 2 sacs en plastique pour mettre toutes tes affaires sales

Des affaires de rechange et un blouson chaud car selon les températures 3 ou 4 heures dehors il peut fait froid !

Les habits après la course :

- Un pantalon ou survêt (celui de l'échauffement peut être sale)
- Une autre paire de chaussettes
- Une paire de basket propre (une avec laquelle tu n'as pas couru)
- Un tee-shirt
- Un pull ou polaire ou sweat chaud
- Un blouson en cas de température froide

Consulter la météo avec les températures la veille au soir pour adapter le matériel. Nous n'aurons pas de vestiaires mais nous aurons une bâche pour poser les affaires.

Tu ne pourras pas monter dans le car si tu n'es pas changé(e).

Voilà avec tout ça tu es paré(e) pour faire une super course. Si tu as d'autres questions, demande à tes professeurs d'EPS.

Partie **A RENDRE POUR LE MARDI 7 OCTOBRE dernier délai à un professeur d'EPS** :

Je soussigné M., Mme ……. Père, mère ou tuteur de l'élève…….
né le ……en classe de …….. a pris connaissance des indications ci-dessus.

Mon enfant □ participera □ ne participera pas

N° où vous joindre le jour du cross : …….

Date : …….. Signature :