

**LE CROSS 2014 DU COLLEGE DE TUBAND - POUR BIEN PARTICIPER :  
QUELQUES INFORMATIONS, CONSEILS, RÈGLES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ (NON EXHAUSTIFS)**

**DE MANIÈRE GÉNÉRALE :**

- Un poste de secours est assuré pendant la manifestation ;
  - Des adultes sont répartis le long des parcours à des postes ;
  - Toujours porter son Dossards sur soi ;
  - Laisser les balisages de parcours en place (par exemple plots, rubalisees) ;
  - Ne pas sortir de la zone d'évolution et en connaître les limites ;
  - Ne pas emprunter les parcours en sens inverse lors des courses ;
  - Aider un camarade en difficulté (au moins Protéger et Alerter cf. Secourisme) ;
  - Veiller au respect des locaux (vestiaires, commodités, etc.) et des installations mises à disposition.
- Des poubelles sont disposées sur le site.

**AVANT LE CROSS**

- Seul un CERTIFICAT MEDICAL D'INAPTITUDE A LA PRATIQUE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE peut vous permettre de ne pas pratiquer le CROSS, mais votre présence reste obligatoire et utile ;
- N'oubliez pas votre dossard (même pour les personnes inaptes) ;
- Préparez-vous en vous entraînant physiquement pendant les cours d'E.P.S. et individuellement en dehors ;
- Préparer-vous à l'effort en vous échauffant avant le départ afin d'être opérationnel dès le début de l'épreuve et ne pas faire subir à votre organisme un brutal changement de rythme ;
- Équipez-vous de bonnes chaussures de sport qui tiennent bien aux pieds et ne pèsent pas trop lourd ;
- Adaptez votre tenue vestimentaire aux conditions météorologiques en sachant que courir réchauffe l'organisme et que le gros pull-over ou le manteau devient vite encombrant : habillez-vous d'un short et d'un maillot, cela suffit ;
- Veiller à une bonne alimentation avant l'effort physique :

Le repas qui précède l'épreuve doit être équilibré, copieux : Mais évitez les aliments difficiles à digérer. Pensez à bien vous hydrater ;

EDUCSOL - "Nutrition à l'École" - "Alimentation et activité physique"

Site web : [http://eduscol.education.fr/D0189/dossier\\_national\\_nutrition.htm](http://eduscol.education.fr/D0189/dossier_national_nutrition.htm)

INPES - "mangerbouger.fr"

Site web : <http://www.mangerbouger.fr/>

FONDATION DU SPORT - "Bien manger, c'est bien joué !" - "Les 10 tactiques gagnantes BMJ."

Site web : <http://www.bienmangercestbienjoue.org/>

**PENDANT LE CROSS**

- Ne pas se tromper de catégorie et de course ;
- Prenez un bon départ pour bien arriver, à la meilleure place, à votre place.
- Ne pas couper la course d'un camarade ;
- Soyez attentifs aux repères extérieurs pour réguler votre allure ;
- Les ex-leçons de course de longue durée et actuellement de demi-fond vous apprennent à découvrir et à améliorer vos qualités de coureur : Alors, selon vos capacités et aussi votre ambition, dosez votre effort, gérez votre course en adoptant, dès le départ, le bon rythme, votre rythme et en le conservant jusqu'au bout, sans rupture.
- Courez en équipe, avec d'autres camarades de votre niveau, en vous relayant en tête pour donner la cadence, c'est conseillé et c'est plus sympa.
- Gardez quelques réserves pour le final si vous devez "coiffer" un autre concurrent sur la ligne d'arrivée.

**APRES LE CROSS**

- Ne vous écroulez pas à l'arrivée ;
- Marchez pour retrouver votre cycle respiratoire ;
- Couvrez-vous de vêtements chauds selon la température ambiante ..., dirigez-vous vers la boisson, l'encas, qui vous seront gracieusement et généreusement servis.
- Ce cross annuel est inscrit dans le Projet d'E.P.S. du Collège de TUBAND, il fait partie intégrante de l'enseignement.

Bref, la vraie victoire reste avant tout celle que l'on remporte en soi-même.

Ce CROSS est un moment privilégié pour se réunir, se côtoyer, se rencontrer autrement, se mesurer sportivement, c'est une fête à laquelle nous convions parents, professeurs et personnel, (...)

**BON CROSS À TOUTES ET À TOUS !**

**E.P.S.**