



## **TOUS EN COURSE, TOUS EN CŒUR**

**Les 13, 14, 15 NOVEMBRE 2017**

### ***Voici venu le temps du cross !***

Le cross du LFS s'adresse cette année encore à tous les élèves de la grande section de maternelle à la 3<sup>ème</sup>. Chaque niveau se réunira sur le stade du LFS autour d'un défi classe **selon le calendrier ci-dessous** (lundi 13 novembre pour maternelle et primaire, **mardi 14 pour le collège**).

A l'issue des courses, dont le temps varie en fonction des catégories d'âge, sera élue « **la classe la plus sportive** ».

La participation au cross ELITE (**mercredi 15 novembre**) est facultative et ne concerne que les élèves du collège et lycée.

Au-delà de la dimension physique, de l'effort et parfois même du dépassement de soi qu'exige inévitablement la course d'endurance, nous souhaitons que cet événement s'accompagne d'autres valeurs éducatives essentielles comme la santé, la solidarité et l'entraide, le respect des autres et des règles et qu'il crée un sentiment d'accomplissement, de réussite mais aussi de plaisir !

Le service de santé du lfs a préparé une « check liste » pour tous les élèves de 6<sup>ème</sup> afin de les sensibiliser sur les bienfaits et l'importance du choix de l'alimentation avant l'effort.

Cette année le cross se déroulera selon le modèle suivant :

- **Le cross « défi classe »** : Obligatoire pour tous les élèves (GS à 3<sup>ème</sup>).  
Déguisement par classe (code couleur cette année) : Votre enfant devra apporter un t-shirt de la couleur retenue pour sa classe.  
Un temps de course qui varie selon les niveaux de classe :
  - 2 tours pour les GS
  - 6 mins pour les CP, CE1, CE2
  - 8 mins pour les CM1, CM2
  - 10 mins pour les 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>
  - 12 mins pour les 4<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>

Lors de ce « défi classe », il s'agit de comptabiliser les tours réalisés par la classe pendant le temps qui lui est imparti (sauf les GS).

Il s'agit donc d'un cross pour lequel chaque élève, en fonction de ses capacités, apporte sa contribution.

Les instituteurs (trices), professeurs principaux ou professeurs de la classe aidés de parents (pour le primaire) sont chargés de compter le nombre de tours réalisés par chaque élève de la classe.

Une moyenne est faite selon l'effectif et détermine le classement par niveau.



La classe « la plus sportive » sera récompensée.

Les élèves, lors de ce « défi classe », courent autour de la piste d'athlétisme du LFS.

- **Le « cross élite »** : Facultatif pour les élèves de collège et lycée.  
Cross de compétition qui rassemble les élèves les plus motivés pour un défi personnel.

La distance varie selon les catégories d'âge :

Né en 2006-05 = 2 kms 300

Né en 2004-03 = 2 kms 600

Né en 2002-01 Filles = 2 kms 900 ; Garçons=3kms 100

Né en 2000-1999 Filles = 3 kms 100 ; Garçons= 3kms 500

Les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés.

## **ORGANISATION DES 3 JOURS (récapitulatif)**

JOUR 1 13 NOVEMBRE			JOUR 2 14 NOVEMBRE			JOUR 3 15 NOVEMBRE		
DEFI CLASSE PRIMAIRE			DEFI CLASSE SECONDAIRE			CROSS ELITE (secondaire)		
Classe	Temps de course	Horaires de passage	Classe	Temps de course	Horaires de passage	Catégorie	Distance	Horaires de passage
GS G1 puis G2	2 tours	9H00	6 <sup>ème</sup> G1	10mins	8H30	2006-05 Filles	2300	8H30
CP G1	6mins	9H15	6 <sup>ème</sup> G2	10mins	8H50	2006-05 Garçons	2300	9H00
CP G2	6mins	9H30	5 <sup>ème</sup> G1	10mins	9H10	2004-03 Filles	2600	9H30
CE1 G1	6mins	9H45	5 <sup>ème</sup> G2	10mins	9H30	2004-03 Garçons	2600	10H10
CE1 G2	6mins	10H00	4 <sup>ème</sup> G1	12mins	9H50	2002-01 Filles	2900	10H10
CE2 G1	6mins	10H15	4 <sup>ème</sup> G2	12mins	10H15	2002-01 Garçons	3100	10h50
CE2 G2	6mins	10H30	3 <sup>ème</sup> G1	12mins	10H40	2000-99 Filles	3100	10h50
CM1 G1	8mins	10H45	3 <sup>ème</sup> G2	12mins	11H05	2000-99 Garçons	3500	11h30
CM1 G2	8mins	11H00						
CM2 G1	8mins	11H15						
CM2 G2	8mins	11H30						

Nous souhaitons une belle course, haute en couleurs à nos jeunes athlètes !

Sportivement, l'équipe des professeurs d'EPS.