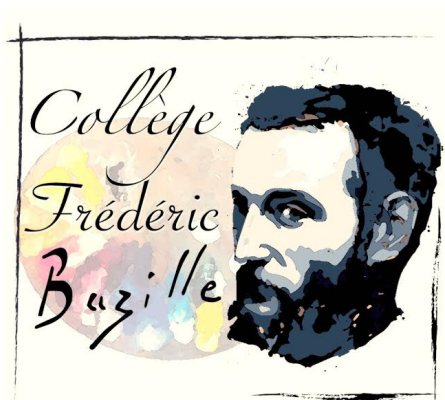


<http://clg-bazille-beaune-la-rolande.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1228>



# Le cross du collège vu par les 6èmes D

- EPS -

Publication date: mardi 26 octobre 2021

---

Copyright © Collège Frédéric Bazille - Tous droits réservés

---

## **Comment s'est déroulé le cross ?**

Le matin, c'était les 6èmes et les 5èmes ; l'après-midi, les 4èmes et les 3èmes.

C'était une course en relais. On était par équipes de 3 ou 4, on avait une plaquette qu'on faisait tamponner à chaque tour puis on la passait à une autre personne de son équipe.

Les garçons ont d'abord couru, encouragés par les filles, puis l'inverse.

Chaque course durait 30 minutes.

Les pompiers étaient présents.

A la fin, on pouvait avoir du chocolat chaud ou de l'eau avec du sirop et un gâteau, et après c'était la remise des récompenses.

Les 3 équipes de garçons et de filles ayant fait le plus de tours ont reçu une médaille (or, argent ou bronze).

## **Nos impressions**

"C'est très dur car il faut courir vite et il faut aussi de l'endurance."

"Le parcours était long, on aurait dit qu'on faisait le tour du monde !"

"Tout le monde a bien couru avec beaucoup d'encouragements."

"C'était motivant mais épuisant !"

"C'était dur mais ça en valait la peine, c'était vraiment cool !"

## **Points négatifs**

[-] parcours très long (700 mètres)

[-] les garçons et les filles ne courent pas ensemble

[-] les élèves blessés ou qui se sentent mal

## **Points positifs**

[-] la musique entraînante

[-] les encouragements

[-] le petit goûter à la fin de la course

## **Conseils pour l'année prochaine**

Entraînez-vous un mois à l'avance.

Prévoyez une tenue de sport, des baskets de course à pied, une bouteille d'eau et un sucre.

Ne courez pas trop vite dès le début.

Quand vous êtes dans l'herbe, ralentissez pour ne pas glisser mais quand vous arrivez sur le goudron, accélérez.

N'attendez pas vos copains, donnez tout ce que vous avez !

Bonne chance pour l'année prochaine et vive le collège Frédéric Bazille !!!