

Information parents

6^{ème} – 5^{ème}

CROSS DU COLLEGE

MERCREDI 20 OCTOBRE 8H05 - 12H10

- **Horaires et distances des courses**

Appel sur la cour	Arrivée au stade	Echauffement (synthétique)	Course « Lente »	Course « rapide »	Remise des récompenses	Retour au collège
8h05	8h20	8h25/8h35	8H40	9H10	9h30	12H00
			1560 M Voir Plan	1860 M Voir Plan	Centre Synthétique	Regardent les « grands » courir avant

- **Présence obligatoire des élèves dispensés** (aide à l'organisation)
- **Prévoir une gourde. Venir en tenue de sport, prévoir une tenue de rechange chaude**
- **Invitation au cross du district pour tous les élèves volontaires**
(Kernault le 17 novembre de 13h à 17h30)
- **Les parents sont les bienvenus !** Appeler le secrétariat pour venir donner un coup de main
(02 98 39 60 46)
- Note : Les 6C et 6D étant en classe de mer, ils ne pourront, hélas, pas participer à cet événement..

CROSS DU COLLEGE 2021 – MERCREDI 20 OCTOBRE MATIN

D = départ - JP = Jardin Public - PBC = Petite Boucle Collège - AR = Arrivée

Course 1 : « 6^{ème} + 5^{ème} lente » : **8h40** : Départ Synthétique / JP / PBC / Arrivée synthétique (**1560M**)

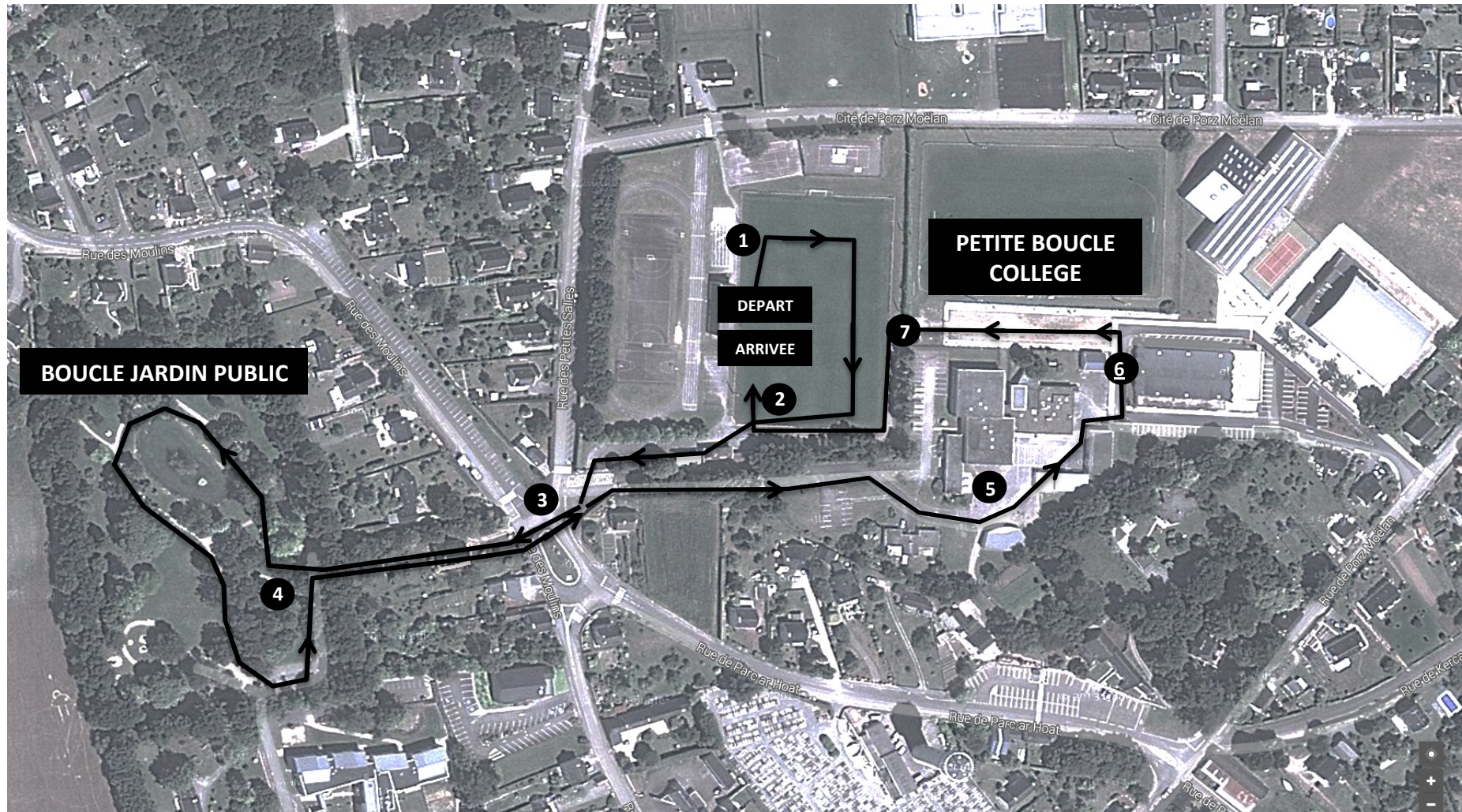


TABLEAU DES ALLURES **1560 M**

6^{ème} + 5^{ème} : COURSE LENTE

DÉPART / JARDIN PUBLIC / PETITE BOUCLE COLLÈGE / ARRIVÉE

1560 M (Temps réalisé → Trouve à quel pourcentage de course tu as couru en fonction de ta VMA)

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%	120%
9	13:00	12:14	11:33	10:56	10:24	09:54	09:27	09:02	08:40
9,5	12:18	11:35	10:56	10:22	09:51	09:23	08:57	08:34	08:12
10	11:42	11:00	10:24	09:51	09:21	08:54	08:30	08:08	07:48
10,5	10:38	10:00	09:27	08:57	08:30	08:06	07:44	07:23	07:05
11	10:38	10:00	09:27	08:57	08:30	08:06	07:44	07:23	07:05
11,5	10:10	09:34	09:02	08:34	08:08	07:45	07:23	07:04	06:46
12	09:45	09:10	08:40	08:12	07:48	07:25	07:05	06:46	06:30
12,5	09:21	08:48	08:19	07:52	07:29	07:07	06:48	06:30	06:14
13	09:00	08:28	08:00	07:34	07:12	06:51	06:32	06:15	06:00

Info : un cross réussi est un cross que tu termines à une allure supérieure ou égale à 90% de ta VMA

CROSS DU COLLEGE 2021 – MERCREDI 20 OCTOBRE MATIN

D = départ - JP = Jardin Public - MBC = Moyenne Boucle Collège - AR = Arrivée

Course 2 : « 6^{ème} + 5^{ème} Rapide » : 9h10 : Départ Synthétique / JP / MBC / Arrivée synthétique (1860 M)

Course 3 : « 4^{ème} Lente » : 9h40 : Départ Synthétique / JP / MBC / Arrivée synthétique (1860 M)

Course 5 : « 3^{ème} Filles » : 10h50 : Départ Synthétique / JP / MBC / Arrivée synthétique (1860 M)

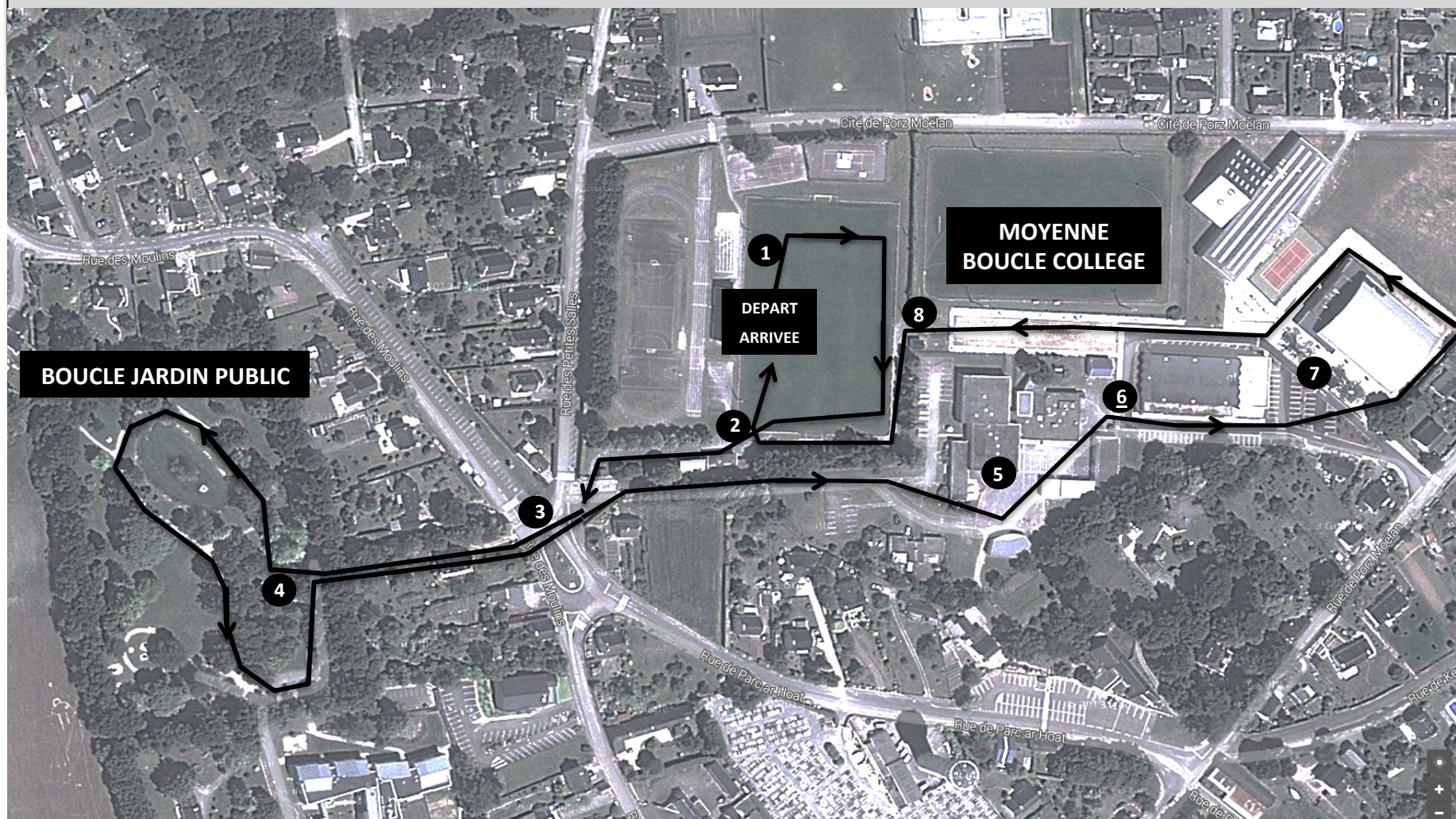


TABLEAU DES ALLURES **1860 M**

6^{ème} + 5^{ème} COURSE RAPIDE

DÉPART / JARDIN PUBLIC / MOYENNE BOUCLE COLLÈGE / ARRIVÉE

1860 M (Temps réalisé → Trouve à quel pourcentage de course tu as couru en fonction de ta VMA)

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%	120%
12	11:37	10:56	10:20	09:47	09:18	08:51	08:27	08:05	07:45
12,5	11:09	10:30	09:55	09:23	08:55	08:30	08:06	07:45	07:26
13	10:43	10:05	09:32	09:02	08:35	08:10	07:48	07:27	07:09
13,5	10:20	09:43	09:11	08:42	08:16	07:52	07:30	07:11	06:53
14	09:57	09:22	08:51	08:23	07:58	07:35	07:14	06:55	06:38
14,5	09:37	09:03	08:33	08:06	07:41	07:19	06:59	06:41	06:24
15	09:18	08:45	08:16	07:49	07:26	07:05	06:45	06:28	06:12
15,5	09:00	08:28	08:00	07:34	07:12	06:51	06:32	06:15	06:00
16	08:43	08:12	07:45	07:20	06:58	06:38	06:20	06:03	05:48
16,5	08:27	07:57	07:30	07:07	06:45	06:26	06:08	05:52	05:38
17	08:12	07:43	07:17	06:54	06:33	06:15	05:58	05:42	05:28
17,5	07:58	07:30	07:05	06:42	06:22	06:04	05:47	05:32	05:18
18	07:45	07:17	06:53	06:31	06:12	05:54	05:38	05:23	05:10

Info : un cross réussi est un cross que tu termines à une allure supérieure ou égale à 90% de ta VMA

CROSS DU COLLEGE 2021 – MERCREDI 20 OCTOBRE MATIN

D = départ - JP = Jardin Public - GBC = Grande Boucle Collège - AR = Arrivée

Course 4 : « **4^{ème} Rapide** » : **10h10** : Départ Synthétique / JP / GBC / Arrivée synthétique (2240 M)

Course 6 : « **3^{ème} Gars** » : **11h20** : Départ Synthétique / JP / GBC / Arrivée synthétique (2240 M)

