

**CROSS ET DICTEE « TRAIT D'UNION » DU COLLEGE MARCEL DORET  
POUR LES 6<sup>èmes</sup> ET LES 5<sup>èmes</sup>  
VENDREDI 19 OCTOBRE 2018**

Madame, Monsieur,

Nous avons décidé de mettre en place cette année un **Cross** pour les élèves de 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> du collège. Cet événement sportif aura lieu durant la matinée du **Vendredi 19 Octobre 2018**. Il se déroulera dans l'enceinte du collège sur un **parcours de 1540m** pour tous les concurrents.

Parallèlement, **une dictée avec un thème lié au sport**, sera proposée à tous les élèves de 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>. C'est un temps fort dans la vie du collège. En effet, une telle manifestation permet de réunir un grand nombre d'élèves et de personnels dans une ambiance conviviale. Elle permet également de mettre en valeur la persévérance dans l'effort, l'esprit de fair-play, la solidarité entre tous les élèves engagés.

**Nous mettons cette année en avant le thème 0 déchet : chaque élève amène sa gourde (pensez à les marquer avec une étiquette; l'en-cas qui sera servi après la course sera sans emballage.**

Au regard de ces objectifs, nous tenons à signaler que cette épreuve est obligatoire au même titre que les activités figurant dans le projet pédagogique d'établissement. Nous souhaitons susciter chez les élèves la recherche d'un engagement personnel dans l'effort quelles que soient les capacités de chacun. A ce titre, nous souhaitons éviter toute forme de dispense de complaisance. Ainsi, les premiers seront bien sûr récompensés, mais également des classes entières, afin de valoriser la participation de chacun. Pour contribuer au développement de l'esprit de solidarité au sein de chaque classe, une coupe sera attribuée au meilleur résultat collectif en 6<sup>ème</sup> et en 5<sup>ème</sup>, pour la dictée, pour le cross et pour le combiné (résultats dictée+ cross cumulés). Nous attendons en conséquence de la part des élèves, qu'ils s'encouragent mutuellement pendant les courses et s'applaudissent tous lors de la remise des récompenses ; des huées ou sifflets dans ces moments là seraient les plus malvenus. Nous comptons sur vous pour nous relayer dans cette démarche.

**Les dictées seront effectuées dans le courant des jours précédant le cross**

## **Planning des épreuves du 19 OCTOBRE 2018 :**

### **CROSS DES 5<sup>èmes</sup> :**

- 8h25 : Arrivée au collège, appel sur le plateau sportif, distribution des dossards et passage aux vestiaires du gymnase.
- 8h50 : Echauffement des 5<sup>èmes</sup> garçons derrière la ligne puis départ de la course.
- 9h30 : Echauffement des 5<sup>èmes</sup> filles derrière la ligne puis départ de la course.
- 10h00 : passage aux vestiaires
- 10H20 : récréation et reprise des cours
- 14H30-14H55 : annonce des résultats et remise des récompenses au gymnase.
- 15H10 : reprise des cours jusqu'à 17h00

### **CROSS DES 6<sup>èmes</sup> :**

- 10h35 : appel sur le plateau sportif et distribution des dossards et passage aux vestiaires du gymnase.
- 10h50 : Echauffement des 6<sup>èmes</sup> garçons derrière la ligne puis départ de la course.
- 10h55 : Echauffement des 6<sup>èmes</sup> filles derrière la ligne puis départ de la course.
- 12h00 : Arrivée , changement de tenue puis repas.
- 13H30-13h55 : annonce des résultats et remise des récompenses dans le gymnase.
- 14H00 : reprise des cours jusqu'à 17h00

## Conseils et consignes aux élèves pour le cross :

### Se préparer :

- Entraînez-vous dès maintenant, allez courir le week-end sur un parcours approximatif de 1540m, avec vos parents, la famille, vos copains et copines !
- La veille, vous pouvez manger des pâtes ou du riz qui apportent des sucres lents et donc de l'énergie en réserve pour le lendemain.
- Le matin de la compétition, n'oubliez pas de prendre un **petit déjeuner** avec des céréales ou du pain.
- Bonne préparation !!!

### Déroulement :

- Vous devrez **déjà être en tenue de sport en arrivant au collège** afin de gagner du temps. prévoyez votre tenue de rechange ; vous pourrez laisser vos affaires de cours dans les vestiaires du gymnase.
- Un **dossard** vous sera distribué au collège ; **prévoyez 2 ou 3 épingles à nourrice** pour le fixer sur le vêtement avec lequel vous courrez. Prenez une gourde d'eau marquée à votre nom.
- Votre classe sera accompagnée par au moins un professeur ou un parent d'élève.
- En arrivant sur le stade, vous serez rassemblés derrière la ligne de départ et vous serez avertis au micro pour le début de votre échauffement et la mise en place sur la ligne de départ.
- Après votre course, vous retournerez sur le terrain pour voir courir les autres élèves.

**L'AIDE DES PARENTS D'ÉLÈVES EST ÉGALEMENT INDISPENSABLE pour l'organisation de cette épreuve** Si vous êtes disponible ENTRE 8H30 et 10H30 OU 10H30 et 12H30, (ou bien les 2, c'est encore mieux!) merci de nous en informer par le biais du coupon réponse ci-dessous ou par mail à : [»0312610u@ac-toulouse.fr](mailto:»0312610u@ac-toulouse.fr) ». Nous vous indiquerons ensuite le rôle que nous souhaitons vous attribuer (accompagnement d'une classe avec un professeur, surveillance du parcours, buvette, arrivée). Nous vous convions aussi à 13h30h à venir assister à la remise des récompenses.

Sportivement, l'équipe des professeurs d'EPS



-----  
**Coupon Réponse pour les parents volontaires**  
**A RETOURNER AU PROFESSEUR D'EPS DE LA CLASSE**

Je, soussigné.....père,mère,tuteur de l'élève  
..... en classe de ..... désire aider à organiser le cross du  
collège le vendredi 19 Octobre 2018. Je serai disponible de .....H..... à :.....H.....

**Email :** ...../ **Portable :** .....

M et/ou Mme :  
Signature :