

## ÉQUIPE DE CROSS-COUNTRY

Le cross-country est une activité d'initiation à la course à pied. Le jeu et les courses à relais sont utilisés dans un but bien précis : donner le goût aux élèves de pratiquer la course à pied.

### Entraînements :

- ✓ Les mercredis de 15 h 50 à 17 h 15 à partir du 12 septembre jusqu'au 10 octobre 2018.
- ✓ Les élèves sélectionnés pour le championnat provincial poursuivront les entraînements jusqu'au 17 octobre 2018.
- ✓ En cas de pluie, les entraînements pourraient être annulés.

### Compétitions :

- ✓ 23 septembre (dimanche)  
Le cross-country de l'école des Bâtisseurs  
(les parents doivent accompagner leur enfant à l'école des Bâtisseurs).  
Heure d'arrivée : 7 h 50  
Départ du 2,5 km : 8 h 50
- ✓ 30 septembre (dimanche)  
Course sur route de 2 km lors de la 12<sup>e</sup> édition du Demi-marathon de Granby au parc Daniel Johnson à Granby.  
Lieu de rencontre : près des jeux  
Heure d'arrivée : 8 h 15  
Départ du 2 km : 9 h 15
- ✓ 13 octobre (samedi)      Championnat régional du RSEQ montérégie à Longueuil au Parc régional Michel-Chartrand, 1895 rue Adoncour, Longueuil ( Québec), J4J 4V5.
- ✓ 19-20 octobre              Championnat provincial à Chicoutimi dans la région du Saguenay Lac Saint-Jean.

\*pour les élèves sélectionnés lors du championnat régional

### Catégories d'âge :

- ✓ Benjamins (nes)              1<sup>er</sup> octobre 2004 au 30 septembre 2006
- ✓ Cadets (tes)                    1<sup>er</sup> octobre 2002 au 30 septembre 2004

### Distances de compétition\* :

- ✓ Benjamin féminin et masculin              3 kilomètres
- ✓ Cadet féminin et masculin                    4 kilomètres

\* Certaines distances de compétition ne correspondent pas aux distances des épreuves du championnat régional et du championnat provincial.

Coût :

70 \$ (L'école s'occupe de payer les inscriptions aux compétitions), soit une valeur de 67,25 \$.  
La différence servira à payer une partie des coûts de transport pour le championnat régional de cross-country.

Transport :

Un transport en autobus scolaire sera organisé pour le championnat régional scolaire à Longueuil. Le transport pour le championnat provincial est sous la responsabilité du RSEQ montérégie; l'information sera fournie aux athlètes concernés. Le départ se fera à partir de l'Envolée, même chose pour le retour.

|   | <u>Départ de l'Envolée</u>  | <u>Retour à l'Envolée</u> |
|---|---|---------------------------|
| Championnat régional scolaire du RSEQ<br>montérégie | 10 h 45   | vers 16 h 00              |
| Championnat provincial à Chicoutimi.                | Les élèves sélectionnés (huit premières positions) lors du championnat régional pourront participer au championnat provincial qui aura lieu les 19 et 20 octobre 2018 à Chicoutimi, dans la région du lac Saint-Jean. Si jamais votre enfant était dans l'impossibilité d'y participer, il serait important qu'il puisse le confirmer au responsable. |                           |

Responsable : Mario Penelle, éducateur physique  
Téléphone : (450) 777-7536 (école)  
(450) 777-7507 (maison)

Mario Penelle