LES ENTRAÎNEMENTS DU CROSS.

L’entraînement du cross est quelques jours avant le fameux jour, parce qu’il faut quelques jours pour s’entraîner et d’être enfin prêt.

Avant de commencer à courir nous nous échauffons et à la fin nous nous étirons pour ne pas avoir de courbatures aux jambes.

Pour l’entraînement du cross, nous courons 200 mètres par tour d’école. Les CP font 4 tours, les CE1 font 5 tours, les CE2 font 6 tours, les CM1 font 8 tours et les CM2 font 10 tours d’école.

Cet entraînement a permis a beaucoup d’élèves de l’école de terminer parmi les premiers.

Article rédigé par Lena, CE2.