

NOM	PRENOM	CAT	n° course	Heure	Distance
COUSIN	Raphael	MIM	1	10h00	3000m
LASPOUGEAS	Alban	MIM			
PAUL	Raphaël	MIM			
BURON	Maëwen	MIF	2	10h25	2300m
FOURRÉ	Léana	MIF			
PAUL	Alix	MIF			
CHALANCON	Tom	BEM	3	10h45	2300m
MEININGER	Matéo	BEM			
PERRON	Hector	BEM			
TARRADE	Baptiste	BEM			
BLANC	Eline	BEF	4	11h10	1800m
EV RAT	Aude	BEF			
POGGI	Mathilde	BEF			



Je vous confirme la participation de votre enfant au cross des jeunes de St-Michel sur Orge le **dimanche 21 novembre**, Parc de la vallée de l'Orge, derrière la piscine.

Vous nous retrouverez à la tente du club en zone "arrivée" où nous prendrons en charge votre enfant.

Je vous conseille :

- de préparer la veille son sac de sport et les chaussures de cross,
 - d'arriver une heure avant l'horaire prévu de la course de votre enfant pour que vous ayez le temps de vous garer et qu'il ait le temps de se changer, de mettre son dossard et de s'échauffer en gr
- Vous pouvez vous organiser entre parents pour du co-voiturage bien qu'il y ait plusieurs zones de stationnement proposées.

Son sac de sport contient :

- une copie de sa licence
- le maillot de club s'il en a un sinon un maillot lui sera prêté
- 4 épingles à nourrice pour attacher le dossard
- une serviette pour s'essuyer après la course s'il pleut
- une tenue de rechange (chaussures, haut et bas, voire chaussettes et sous-vêtements en cas de boue) et un blouson chaud à mettre après la course s'il fait froid
- une boisson et un en-cas pour le réconfort après l'effort

Pour les athlètes de Djamel : ses pointes de cross en plus de ses running nécessaires pour l'échauffement et la récupération

Pour l'école d'athlétisme : des runnings sans semelle lisse

Pour la course, votre enfant ne devra pas être trop couvert. S'il fait froid, un bonnet et des gants sont utiles.

Pour me joindre sur place si besoin : 06 81 83 70 15.

Sophie GUILLONNET

Responsable des Jeunes

AS Marcoussis Athlétisme