

RÉALISÉ PAR  
LES ÉLÈVES  
DU CLUB  
JOURNAL

# Les nouvelles Baudouxiennes

2017 n°6

Août 2017

## Numéro spécial CROSS

### Le cross de Julie, Méloé et Noa : témoignages

#### Méloé nous a dit :

Au début, c'était facile. Au milieu, les choses ont commencé à se corser, et à la fin, c'était vraiment dur. Moi, si j'étais vous, je ne commencerais pas trop vite et à la fin j'irai assez vite car, la plupart du temps, les autres commencent très vite et finissent épuisés (mis à part ceux qui sont doués en athlétisme). Le seul inconvénient, ce sont les personnes qui te disent d'aller plus vite alors qu'ils ne courent même pas un mètre.

#### Noa nous a dit :

J'ai trouvé la course difficile, surtout dans les montées et, même les descentes car je

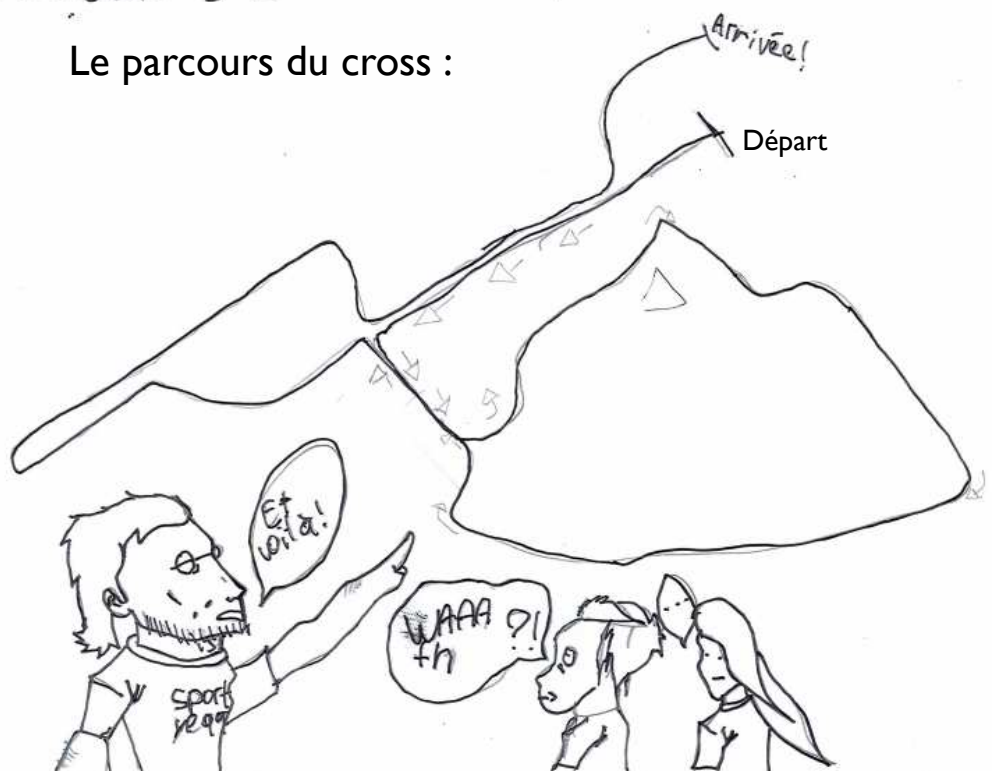
me suis fait mal à la cheville, j'ai aussi vu de beaux paysages. On a pu observer de plus près l'artillerie et voir des militaires qui nous encourageaient.

#### Julie nous a dit :

Je pense que c'était assez difficile car la majorité était épuisée et quelques personnes ont vomi leur petit-déjeuner. Quand nous avons fini la course ils

Crossjens 5°2

Le parcours du cross :



# Reportage photos



Les 5ème filles sont allées très vite.



Les coureurs en zone militaire ont une belle vue sur la mer



Les élèves qui ne se sentaient pas bien ont été évacués dans la voiture du collège



Baudoux dans la place



Pour leur premier cross de collégiens les 6ème sont à fond !



Mr goussaut à l'assaut et Baudoux tout mollo

## Les podiums du Cross

### Course 3e garçons :

1er : Chenin Mathis 8'07"  
2e : Watu Jimmy 9'  
3e : Jocteur Kyrian 9'08"

### Course 3e filles :

1ere : Gouzenes Wynona 10'12"  
2e : Bulot Swanie 11'14"  
3e : Gomba-Dumanoir Abigaëlle 11'14"

### Course 4e garçons :

1er : Makeieff Jerry 8'25"  
2e : Eatene Emmanuel 8'54"  
3e : Dunias Hugo 8'58"

### Course 4e filles :

1er : Leclerq Camille 9'03"  
2e : Ounou Noémie 10'11"  
3e : Lestonat Lilune 11'15"

### Course 5e garçons :

1er : Carreno Bastien 8'52"  
2e : Chauvignaux Sacha  
3e : Asri Timothée 9'09

### Course 5e filles :

1ere : Cinedrawa Lorie 10'40"

2e : De Cet Lac Jade 11'

3e : Mericam Athénaïs 11'35

### Course 6e et CM2 garçons :

1er : Biola Kadjali 9'  
2e : Leheutre Evan 9'03"  
3e : Bulloz Benoît 9'05"

### Course 6e et CM2 filles :

1ere : Lacombe Lola 10'09"  
2e : Daoulo Crystal 10'32"  
3e : Foissey Sixtine 10'35"

## L'organisation du CROSS, c'est eux :



Bravo à l'équipe des professeurs d'EPS

Dessin de Mélyne, 6e2



## Les + et les - du cross :

### La distribution à l'arrivée : -

Les profs nous avaient conseillé de prendre une bouteille d'eau, mais ce n'était pas la peine car, à l'arrivée nous recevions des bouteilles d'eau ou de jus avec une barre de chocolat ou un gâteau. Donc, du coup on était chargé pour rien.

### Le parcours : +

Le parcours était bien pensé, malgré le fait que cette année nous ne passions pas à côté de la mer par rapport à l'année dernière. Il n'était ni trop long ni trop court : c'était parfait !

;) Horya, Sam, Vincent, 6e4

# Comment devenir un excellent sportif : interview de M. Vernay, professeur d'EPS

**A quelle heure vous couchez vous la veille d'une course ?**

Si le départ de la course est prévue de bonne heure le matin, je me couche vers 21h de façon à me lever 3h avant le début de la course.

**Que mangez-vous/buvez-vous le matin d'une course ?**

Je ne change pas mon alimentation. Je prends toujours le même petit déjeuner, c'est-à-dire des céréales avec du lait, ou du thé ainsi que du pain et de la confiture. Si la distance de course est importante, je peux aussi manger des pâtes 3h avant la course.

**Êtes-vous déjà dans votre tenue le matin ou bien vous changez-vous sur place ?**

J'ai pris soin de préparer mes affaires de course la veille et je m'habille dès le matin en prenant soin de bien me couvrir.

**Qu'emmenez-vous le jour de la course ?**

Si je fais une épreuve de course à pied, j'ai peu de choses à prendre alors que si je fais un triathlon, c'est plus compliqué avec le vélo, le casque, les lu-

nettes de soleil, de natation, les chaussures de vélo et de course à pied. Des produits énergétiques aussi.

**Comment vous entraînez-vous ?**

Quand je faisais des compétitions internationales, je m'entraînais beaucoup avec des séances longues mais aussi des séances avec de l'intensité mais plus courtes.

**Combien de fois par semaine vous entraînez-vous ?**

Auparavant, je pouvais réaliser 15 séances d'entraînement par semaine pour un total d'une trentaine d'heures. Maintenant que j'ai arrêté le haut niveau, je n'en fais que la moitié.

**Combien de temps prenez vous pour vous entraîner avant une course ?**

Pour un triathlon style Ironman, j'ai besoin de 3 mois. Pour de la course à pied, 2 mois suffisent.

**Avez-vous une technique pour courir ?**

Pour être bon, il faut être persévérant et rigoureux. Il faut au moins 4 séances de course par semaine avec une ou deux séances longues assez lentes, une séance courte avec du rythme et de la technique et du renforce-



ment musculaire.

**Que prenez vous après une course ?**

Je n'ai jamais fait attention sur ce point. Un bon fast-food avec des frites bien grasses, c'était mon plaisir quand je faisais des compétitions en métropole.

**Avez-vous des conseils à nous donner ?**

Pour gagner des courses, il faut être patient. Comme à l'école, il faut travailler pour réussir. Il faut avoir de la volonté et accepter de perdre plusieurs fois avant de pouvoir remporter une épreuve. Il ne suffit pas seulement d'être fort physiquement, il faut aussi l'être dans sa tête, savoir se remettre en question, apprendre de ses erreurs, pour devenir meilleur. Le haut niveau en sport, c'est aussi la tête et les jambes.

Propos recueillis par Rozen et Suzie, 6e2 et Méloé, 6e3