

# Cross Académique

Mercredi

6 décembre 2023

Menecy



## Team Ionesco Cross Country Ça glisse à Menecy...

### M. CARRON, A. DUPONT & C. DESQUATREVAUX

Pour commencer, nous sommes tous partis du lycée le mercredi 6 décembre à 11H15 en direction de la gare pour un LONG trajet en RER. Nous y sommes allés avec 2 équipes pour représenter Ionesco. Avec un parcours de 3 730 m pour les garçons et 3 390 m pour les filles.

Ressenti de chaque athlète au fur et à mesure de l'après midi (avant pendant et après la course).



Mathieu est plutôt détendu, et n'a pas vraiment d'objectif de place. Venant avant tout pour trouver des sensations et tester la forme. Il a mené une course plutôt tactique. Parti dans les 40ème. Il remontera des places tout au long de la course jusqu'à finir 10/231 avec 17,5 km/h moy. Il fut content d'avoir profité des clous de M.

Dambrune qui lui ont été d'une grande aide.

Thomas est un peu stressé avant la course. Il n'avait pas de pointes donc beaucoup de glissade, mais il s'en sort bien 39/231 avec tout de même 16 km/h moy. Pour la prochaine fois, il retiendra qu'il faut des pointes en cross.



Il a préféré ne pas faire de prédictions. Il a cru que le parcours était plus long et en a donc gardé sous le pied. Cependant, il était plus court, il a donc été surpris par cela.



nous a dit qu'il était pongiste et contaît partir à bloc. Comme pour Thomas, Adrien n'était pas chaussé de pointes et a donc réalisé du "patinage artistique". Il réalise une magnifique course au côté d'Anis prenant ainsi de nombreux relais. Il finit 33/231 avec 16,5 km/h moyenne.

Il fait une bonne course au côté d'Adrien avant de le déposer sur la finish line. Il pense qu'il aurait pu mieux faire. 30/231 avec 16,5 km/h de moyenne.

Adrien nous a cité cette fameuse citation : "Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises situations" et



Gabriel était un peu fatigué mais venait chercher une première expérience avec des pointes. Le souffle court à la mi-

course mais un rebond d'énergie dans le dernier 400. Il finit 72/231 avec 15,5 km/h moy.

Pour Maël, c'était aussi une première en pointe. Un petit stress se faisait ressentir avant la course. Un petit mal de ventre en début de course mais qui passe vite, il arrive à en remettre en fin de course et finit 73/231 avec 15,5 km/h moyenne.

Encore une fois, c'est une première en pointe pour



Tiago, un petit stress d'avant course et vise un top 50. Parti trop vite pour l'entraînement fourni cette année, mais a tout de même bien géré son effort. Satisfait de sa course. Il finit 91/231 avec 15 km/h moyenne.

Rédaction par Mathieu Carron, Adrien Dupont et Cloé Desquatrevaux.



Aucun stress avant la course. Un peu déçue, elle regrette de ne pas être aller plus vite. En effet, à la fin de la course, aucune douleur musculaire et peu de fatigue. Mais tout de même très contente de ses résultats 93/156 avec 12 km/h de moy.

Chaque équipe a su tirer son épingle du jeu pour emmener le lycée à la deuxième place du classement par département. Cette course a permis de nouvelles rencontres et une cohésion entre tous. Chaque élève reste content de sa course et de l'ambiance sur place et au sein des équipes. Encore merci à monsieur Dambrune pour l'encadrement.



## Entrée dans la course Les cadettes dans les starting-block

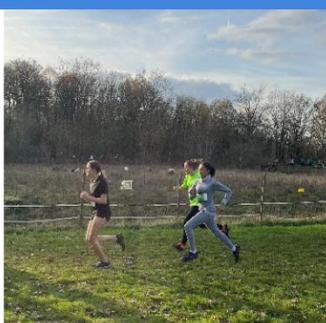
Légende : E. Bernard, C. Desquatrevaux et se préparent au cross cadette.

### M. CARRON & A. DUPONT

On continue maintenant avec le ressenti des filles.



Mis à part une légère douleur à l'orteil, l'ambition est là. Comme Anis, le parcours a "feinté" Elisa. En effet, elle pensait qu'il était plus long. Mais, Elisa mena tout de même une très belle course. Elle finit 67/156 avec 12,2 km/h de moy.



Malgré une petite pression d'avant course, Cassis réalisa une magnifique gestion de course avec une accélération au bon moment, qui lui a permis de finir 40/156 avec 13 km/h de moy. Elle a eu l'impression qu'elle aurait pu mieux faire.



Pas trop de pression avant la course, bien qu'elle est endossée son rôle de jeune coach ou elle avait pour rôle de distribuer les dossards aux deux équipes. Elle réalise la course au côté de Valentine ce qui lui permet de relancer à de nombreuses reprises. Aucune douleur pendant la course mais un parcours très boueux. Elle finit 91/156 avec 12 km/h de moy.

### Classement par établissement

- Equipe 1 = 10/67 avec 100 points.
- Equipe 2 = 33/67 avec 198 points

2<sup>ème</sup> lycée du département après le lycée Descartes à Antony qui fait 4<sup>ème</sup>/67 avec 54 points.

Donc les 3 lycées de l'académie qualifiés au Championnat de France sont :

- 1<sup>er</sup> Lycée Les 7 Mares 78310 Maurepas avec 33 points
- 2<sup>ème</sup> Lycée International-Palaiseau-Paris-Saclay 91120 Palaiseau avec 35 points
- 3<sup>ème</sup> Lycée polyvalent Lycée Geoffroy- Saint-Hilaire 91150 Etampes avec 47 pts

## Quelques photos résumant la belle ambiance du jour. Galères de transports, pointes manquantes et rigolades.

