

CROSS DEPARTEMENTAL

Mercredi 22 novembre 2023

13h30 – 16h30

Haras du Jardy 92



Team Ionesco Cross-Country

Pointes aiguisées pour les rhinocéros

Légende : G. Meyer, G. Mages, M.Carron, V. Bailly, M. Pommeret, A. Dupont, A. Bensaada, C. Desquatrevaux, C. Bargas, T.Dorey, E. Bernard.

L'EQUIPE EPS

Mercredi 22 novembre 2023, 15h45, Haras du Jardy. 3000 athlètes réunis, 8 courses allant des Benjamin-e-s aux Juniors, sans oublier le handisport.

C'est la dernière course de la journée pour les lycéen-e-s. Filles et garçons courent coudes à coudes pour représenter les couleurs de leur établissement.

Les cœurs palpitent sur la ligne de départ. Le soleil est au rendez-vous.

Le départ est donné. C'est parti pour 3200m à courir chez les lycéennes, tandis que les garçons courent 4000m. Le parcours est globalement plat, à l'exception



d'une descente qui remonte fort sur le 3^{ème} kilomètre garçon.

Cela part vite, très vite chez les garçons. Et c'est Matthieu qui prend les devants pour se trouver dans le peloton de tête composé de 5 athlètes.

La bataille est rude pour monter sur le podium.



Chez nos filles c'est Cassie qui fait la course en tête. La foulée est légère et la volonté lourde. Tandis qu'Elisa s'accroche pour rester dans ses pas.



On s'accroche Top 50

DERNIER KILOMETRE

Elisa, Anis et Adrien stabilisent dans le top 30.



Courir seule c'est bien, courir à deux c'est mieux. C'est le choix de Cloé et Valentine qui font la course en binôme pour accrocher le top 50. Ensemble on est plus fortes.



S'échauffer avec le sourire Place aux gammes pour se préparer

Les athlètes de Ionesco en préparation avant la course.

FINIR EN BEAUTE



Bien que dès les premiers mètres de course Mathieu ce soit battu avec son dossard, il termine 5^{ème} garçon sur 115 engagés, en détente...

Du côté des cadettes c'est Cassie qui termine 9^{ème} sur 114 engagées.

La dernière ligne est longue de quelques centaines de mètres. De quoi mettre un bon coup de turbo pour donner tout le reste d'énergie qu'il reste.

Et surtout, pour gagner des places cruciales au score par équipe !!!

Adrien termine en 21^{ème} position au général. Anis fait 31^{ème}.



Elisa termine 27^{ème} du général. Thomas 36^{ème}. Valentine 52^{ème}.



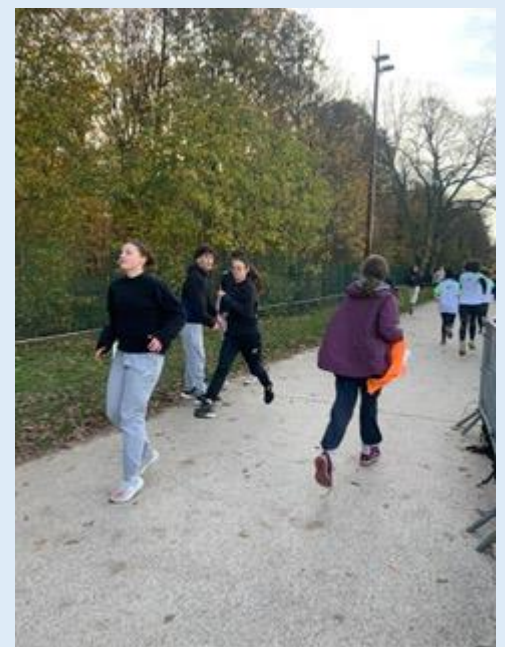
L'importance de l'échauffement Et du repérage...

ALORS, POINTES OU NON ?

On donne une importance cruciale à l'échauffement, surtout en athlétisme, et plus particulièrement avant les cross country qui se déroulent pendant la période hivernale.

Les manteaux sont de sorties, les pointes aussi, mais pas pour tout le monde apparemment...

S'échauffer c'est bien, avec le sourire c'est mieux. L'ambiance entre les isséenns est au rendez-vous, on reste décontracté, le stress ce n'est pas bon.



On continue sur les photos finish. Cloé termine 56^{ème}, Maël 61^{ème}

Gabriel Mages termine 67^{ème}, Gabriel Meyer 75^{ème} suivi par Tiago à la 80^{ème} position.



IONESCO qualifie donc 2 équipes pour le Cross Académique de Menecy le 6/12 prochain en terminant 5^{ème} et 13^{ème} sur 21 équipes engagées.