



Groupe poussins poussines.

Le 14 janvier 2018, championnats de l'Aisne de cross à **Soissons** au parc St Crépin, allée du mail face à la piscine.

Le rdv sera à **10h45** sur place, à la tente  .

(Pensez au covoiturage.) Un départ est possible en commun du stade à 9h45.

Le maillot du club est obligatoire. Pas de maillot, pas de course.

Compétition très importante pour vous, le groupe, le club et vos entraîneurs.

Venez très nombreux, **tous, il faut obligatoirement me prévenir de votre présence pour que je vous inscrive.**

Réponse à : atof.martin@orange.fr

Thierry



Groupe poussins poussines



Il y aura entrainement durant les vacances de Noël, les mardis et vendredis à Brasles de 16 à 17H1... à l'espace Eyssartier face au mur d'escalade. Spécial cross.

Bonne fin d'année à toutes et tous.

Pour me contacter, atof.martin@orange.fr

Thierry

Quelques recommandations pour le 14 janvier 2018.

- ➡ **Prendre :**
- ➡ **Son maillot de club (obligatoire).**
- ➡ **Des épingles (pour le dossard).**
- ➡ **Une bouteille d'eau.**
- ➡ **Des chaussures à pointes (recommandées...) ou avec des gros crans.**
- ➡ **Un short ou un collant (beaucoup mieux qu'un survêtement).**
- ➡ **Des vêtements chauds pour après la course.**
- **Bien dormir la nuit d'avant la course.**
- **Bien déjeuner le matin de la course. Prévoir à manger pour après.**
- **Arriver à l'heure au rendez vous... Préparation, échauffement, observer le parcours et écouter vos entraîneurs....**
- **Ne pas se mettre trop de pression...**
- **N'oubliez pas d'apporter votre bonne humeur. Le sport doit rester une fête.**