

# Cross country sacré DÉFI !



Mercredi 29 novembre s'est déroulé le championnat départemental UNSS et USEP de cross country 2017, à l'ancien hippodrome de Laval. Les collèges et lycées de la Mayenne étaient présents ainsi que les élèves de primaire de la fédération de l'USEP. Les élèves pouvaient aussi participer à différents ateliers comme le tir à la sarbacane, l'ergomètre et le tir au laser. Les courses USEP ont eu lieu à partir de 10h30, suivies par une course commune des benjamins, benjamines et des CM2. A 13h10 une course « DÉFI », dont le but était de courir pour la santé s'est déroulée dans une bonne ambiance et sous un soleil éclatant. Une nouveauté cette année, chaque course débutait avec un entraînement type zumba de 10 minutes en musique. Un moment convivial et stimulant pour tous les athlètes.

L'occasion d'interviewer Deborah Angot, lycéenne en Terminale ES au lycée Raoul Vadepied d'Evron :

- **Depuis quand pratiquez-vous l'AS ?**

Je pratique l'AS depuis 7 ans.

- **Pratiquez-vous la course à pied en dehors de l'AS ?**

Oui, avec ma mère le dimanche de temps en temps.

- **Comment trouvez-vous le parcours ? Est-il adapté aux capacités des élèves ?**

Oui, il est bien et adapté aux élèves malgré un parcours boueux, surtout après le passage des autres concurrents. Il y a aussi quelques trous qui obligent à rester vigilant dans la course.

- **Vous êtes-vous préparés de façon particulière avant ce cross ?**

Non pas vraiment, mais j'ai mangé des sucres lents avant la course pour prendre des forces et ne pas avoir de problèmes pendant la course.

- **Est-ce que vous seriez prête à faire partie d'un club ?**

Non je suis venue au cross pour le plaisir.

- **Si vous deviez convaincre vos camarades de venir, que leur diriez-vous ?**

Je dirais qu'il y a une bonne ambiance et que c'est l'occasion de rencontrer d'autres personnes et des plus jeunes comme les collégiens.

- **Que pensez-vous de l'organisation des ateliers sportifs ?**

Les ateliers sont divers (tir à la sarbacane, l'ergomètre...) et nous permettent de découvrir de nouveaux sports, de nouvelles activités.

Anna Roney du collège B de Gâvres de Montsûrs