

Chers athlètes et parents,

**Le dimanche 08 décembre 2019**, notre club participera au des jeunes de Saint Michel Sports.

**Lieu** : Parc de la Vallée de l'orge – 91 240 Saint Michel sur Orge.

### **Les horaires**

#### **Championnats de l'Essonne : Espoirs Seniors Masters**

9h45 : Cross court Masculin : 3 950m : 2 boucles

10h10 : Cross court Féminin : 3 950m : 2 boucles

#### **Cross de Saint Michel**

10h40 : Cadets et juniors M. : 3 950m : 2 boucles

11h05 : Cadettes et juniors F. : 3 950m : 2 boucles

**Pour les cadets et juniors M et F. ne sont concernés que ceux qui n'ont pas couru aux U.N.S.S. et F.F.S.U. dans la semaine.**

11h30 : Minimes M : 3 500m : 2 boucles

11h55 : Minimes F : 2 100m : 1 boucle

12h15 : Benjamins : 2 100m : 1 boucle

12h40 : Benjamins : 1 800m : 1 boucle

13h : Poussins : 1 550m : 1 boucle

13h15 : Poussines : 1 550m : 1 boucle

13h30 : E.A.M. : 1 300m : 1 boucle

13h45 : E.A.F. : 1 300m : 1 boucle

**Les deux premières courses seront consacrées aux championnats de l'Essonne de cross court. Nos deux équipes (F. et M.) sont tenants du titre . Venez nombreux les encourager !!!**

**Pour les inscriptions :** Envoyez un S.M.S. à l'entraîneur avec **Nom, Prénom, Année de naissance** et si possible **numéro de licence** (reçu par mail) **au plus tard le mercredi 13/11/2019.**

**Entraîneur référent** pour les éveils athlétiques et poussins : **GROSSI Jules : 0685148876**

**Entraîneur référent** pour les Benjamins et Minimes : **LEGARREC Quentin : 0649813752**

**Entraîneur référent** pour les catégories de Cadets à Masters : **MORO Patrick : 0681199238**

**Consignes :** - Apporter un change complet + chaussures de rechange ,

- Le maillot du club + 4 épingles (**Attention !** Pour ceux qui ne l'ont pas nous en prêterons un (dans la mesure du stock disponible mais le maillot club n'est pas obligatoire pour cette compétition. Nous sommes dans l'attente de la livraison des nouveaux maillots –

**Rappel :** Tee-Shirt club (E.A./P./B./M.) : 15€ - Débardeurs et Brassières F. (Minimes à Masters : 25€ )

- Pointes fortement conseillées à partir de la catégorie benjamins (voir avec les entraîneurs pour les conseils)

- Les jeunes seront échauffés par leur entraîneur (E.A./Poussins / Benjamins et Minimes) Cadets à masters en groupe -

**R.D.V. :** Espace des tentes : à la tente du club (bleue avec calicot orange CAO) –