

Les 10 principes du « crosseur Flamensois»

- 1) La veille au soir, une « pasta partie» tu mangeras et le matin du cross obligatoirement tu « petit déjeuneras ».
- 2) A ton équipement le jour de la course, tu veilleras, de bonnes chaussures de sport et des vêtements adaptés aux conditions météo, tu utiliseras.
- 3) Attaché sur ton buste avec des épingles et dans une pochette plastique s'il pleut, ton dossard, tu porteras.
- 4) 20' avant ta course et comme tu l'as appris en cours tu t'échaufferas.
- 5) Sans tricher tu t'engageras.
- 6) Tes allures de courses travaillées en classe tu utiliseras.
- 7) Au maximum de tes possibilités et dans la bonne humeur tu participeras.
- 8) Une attitude exemplaire lors des déplacements, sur le parcours et sur le lieu du cross tu adopteras (respect des autres, respect des consignes, respect des règles de sécurité, respect de l'environnement).
- 9) A la fin de ton cross, la collation, tu dégusteras et une veste pour avoir chaud tu enfileras.
- 10) En respectant ces principes, fier de toi tu seras...

