

L'éphémère de l'UNSS

Cross départemental 53



Un cross éco-responsable

Chaque année, 8 millions de tonnes de déchets finissent dans la mer menaçant un grand nombre d'écosystèmes... L'UNSS agit pendant le cross, grâce à plusieurs actions tout au long de cette compétition : plusieurs bacs de tri ont été installés sur le site afin de ne pas jeter les déchets sur le parcours et préserver l'environnement. Des fontaines à eau ont également été installées pour limiter la consommation de plastique. De plus, les goûts distribués à tous les participants (pommes, barres chocolatées...) ont été donnés sans plastiques et les boissons ont été servies dans des gobelets réutilisables.

Une équipe prénommée la « brigade verte » ou « greenteam », sera active tout au long de cette compétition. C'est une équipe d'éco-délégués du lycée Jules Renard à Laval qui a POUR mission de sensibiliser les athlètes à l'écologie.

Ils ont également ramassé les déchets présents tout autour du site et ont planté des arbres sous la présence de Florian Bercault (maire de Laval) .

Le cross en chiffre



Cross départemental UNSS de la Mayenne 2022

Le Cross Départemental UNSS de la Mayenne a réuni cette année environ **1 300 élèves** au stade de l'Aubépin de Laval. Pour organiser cet événement de grande ampleur, il a fallu la mobilisation d'une quarantaine de personnes le jour de la course, mais aussi la veille. Dès 8 h ce 30 novembre, les plus courageux étaient présents sur le terrain pour finir les derniers préparatifs.

Au cours de cette compétition, sept courses ont été organisées. La distance variait entre 2 et 4 kms suivant les catégories des benjamins aux juniors. Les départs se sont échelonnés tout l'après-midi. Malgré le froid et la boue, les concurrents ont livré un beau spectacle. Les encouragements **de nombreux supporters les ont aidés à se surpasser et réaliser de belles courses.**



Charlotte, championne en herbe !

Ce 30 novembre, Charlotte Rousselet, 13 ans, participait pour la première fois au Cross départemental UNSS dans la catégorie Minimes. C'est par une météo glaciale, en fin de matinée, que Charlotte Rousselet, élève de quatrième au collège le Grand-Champ à Grez-en-Bouère est arrivée à Laval en compagnie d'un groupe d'élèves de son collège. C'est elle qui avait remporté le cross de son district pour sa première participation. Elle a accepté de partager son expérience.

Au milieu des 1 300 participants, elle a accepté d'être suivie tout au long de sa préparation et de sa course. Grâce à son succès sur le parcours de l'Oisilière à Château-Gontier, elle avait fait le déplacement à Laval avec l'intention de se dépasser pour obtenir le meilleur résultat possible.

Pourtant rien ne la promettait à un tel niveau de performance. Charlotte ne fait pas partie d'un club d'athlétisme comme on pourrait le penser, mais d'un club d'équitation. La course est avant tout une passion.

Tout le monde croit en elle, ce qui, l'avoue-t-elle lui rajoute une certaine pression. Elle reste objective et sait que la concurrence sera féroce.

Au programme de l'échauffement, quelques courtes gammes, en faisant particulièrement attention aux chevilles et aux genoux. Charlotte se concentre en attendant l'ordre du starter. Elle est fin prête.

C'est avec l'envie de donner le meilleur d'elle-même qu'elle se place sur la ligne de départ. Sa principale stratégie est de se placer directement dans le groupe de tête pour ensuite pouvoir gérer au mieux son rythme de course.

A 13 h 30 le départ est donné. C'est parti pour 2,5 km d'efforts intenses. Entre les côtes raides et le sol glissant, les pièges sont nombreux. Le cross est une discipline très rigoureuse et éprouvante.

Finalement, elle ne goûtera pas aux joies du podium cette fois-ci, mais finira à la quatrième place, sous le regard fier et encourageant de ses amies.

Quelques minutes après son arrivée, elle commentera « Le cross, c'est aussi passer un bon moment, une bonne journée avec les copains et copines. »

Jeanne Morin



Le mois sans tabac vous rattrape au cross.

Les jeunes fument de plus en plus tôt, il arrive même que certains s'y mettent dès le CM2. Cette situation rend nécessaire et importante l'information sur les dangers du tabagisme sur la santé. C'est ce qui explique la présence du stand « La Lutte Contre le Cancer et le Mois Sans Tabac » sur la place centrale de l'édition 2022 du Cross départemental de la Mayenne.

Lors de cet événement, des bénévoles ont sensibilisé les jeunes du département, en discutant et organisant des jeux. Leurs objectifs étaient de mettre en lumière les dangers que représentent le tabac à travers ses composants. Il s'agissait aussi de les mettre en contact avec des professionnels de l'addiction afin de les accompagner vers une vie sans tabac.

Cette année 75000 personnes sont décédées d'un cancer lié au tabac ou aux maladies pulmonaires. Le nombre est en baisse mais le danger ne cesse d'être le même. Soignez vos poumons, soignez votre santé, soignez vos cross !

lemoisanstabac.fr

Flavie Quincé Louanne Berzont



C'est quoi la protection civile ?

A l'occasion du cross départemental à Laval, les intervenants de la protection civile, ainsi que les personnes ayant fait une formation de PSC1, sont venus apporter leur aide, tout au long de la journée.

Patricia, professeur d'EPS du collège Volney à Craon, responsable du dispositif cadet de la sécurité civile, forme des élèves de 3^{ème}. Environ 1h30 par semaine en travaillant étroitement avec les pompiers. Ils ont été formés au premier secours, puis ont obtenu leur PSC1. Les élèves ont donc eu aujourd'hui l'opportunité de mettre à profit ce qu'ils ont appris. Cette formation leur permet donc de savoir comment réagir face à des situations critiques: telles que malaises, arrêts cardiaques, étouffements... Les élèves étaient disposés partout sur le parcours du cross, pour regarder attentivement qu'aucun des élèves ne se blesse ou autre. A l'arrivée, ils s'occupaient de ceux qui pouvaient se sentir mal, en exploitant ce qu'ils avaient appris. Si vous voulez plus de renseignements sur la protection civile, vous pouvez vous rediriger vers ce lien.

Camille Plet et July Boutruche



Sport pour tous, sport partagé

Vingt-six équipes de quatre élèves se sont engagées dans la course de Sport Partagé le mercredi 30 novembre au Cross départemental de Laval.

C'est une discipline propre à l'UNSS à laquelle participent plusieurs équipes composées de deux jeunes non porteurs de handicap avec deux jeunes porteurs de handicap, ou plutôt « deux jeunes ordinaires et deux jeunes extraordinaires », comme le soulignait un des professeurs d'EPS.

Ces équipes se forment pour participer aux mêmes compétitions. Outre l'aspect compétitif, cette épreuve unique au cross créé une véritable cohésion qui renforce l'entraide entre les différents membres des équipes. Chacun en ressort fier de sa performance. Cela favorise également l'intégration ainsi que le bien-être de chacun au sein des écoles.

Durant cette journée au cross départemental de la Mayenne, près de 1 400 élèves se sont défiés. Vingt-six équipes dans la catégorie Sport partagé, soit une centaine d'élèves à se relayer. L'épreuve a une forme différente des autres courses : Le premier jeune couvre les 1 620 m que mesure le parcours. Tous les 400 m, il ou elle accompagne un nouveau coureur de son équipe. Ainsi, ils franchissent main dans la main la ligne d'arrivée. « **Ce qui compte le plus, c'est de courir tous ensemble** », réagissaient des participants une fois la ligne franchie.

Ce type de course permet d'apprendre aux jeunes à se connaître, à se rapprocher, à s'encourager et à créer une solide cohésion d'équipe.

La plupart expriment un sourire en soulignant que c'est une expérience à vivre. Ils aimeraient de nouveau concourir dans une telle épreuve où complicité, solidarité et partage ont aussi permis à certains jeunes de repousser leurs limites.



Benjaminestx	Benjaminestx	Sport partagéstx	Minimes- Fillestx	Minime- Garçonstx	Cadettesstx	Cadets- Garçonstx	Juniors Fillestx	Juniors- Garçonstx
Garance- THIELINx	Louis- HAMELx	Alban,-Ninon Nathan,- Simonx	Otylia- GAUTIERx	Valentin- AUBRY x	Lilou- BERTRONx	Lucas- COMESx	Charlotte- PAILLATx	Maxence- RONDEAUx
Fanny- LEGENDREx	Bastien- RENIER-DA- ROCHAx	Noa,-Renaud Louane,-Yahiax	Emma- GESBERTx	Timéo- CAILLERIEx	Elwenn- BORDERIE- LEx	Maël- VERONx	Lou-Salo- CHEVILLARDx	Anatole- GUITTONx
Faustine- ROUSSEAUx	Malo- LEBOSSEx	Mathieu,- Aloïs Donovan,- Faustinex	Cerise- BEURELx	Nolan- TESSIERx	Jade- FEVRIERx	Theo- PASSELANDEx	Jade- FEVRIERx	Adrien- LEFEVREx



COLLÈGE JULES RENARD
COLLÈGE - LAVAL



GREZ-EN-BOUERE



Toute une banque
pour vous



Réinventons notre cadre de vie

