

A.S. CROSS Cité Scolaire Briffaut



UNSS
Cité Scolaire
Briffaut Valence



SAISON 2011-2012



Date	MERCREDI 14/12/2011
RDV à	12H00 (autorisation de repas à 11h30 au self).
Lieu	Devant la grille d'entrée du lycée.
Motif	Cross Académique
Déplacement	En autocar pour Moirans (38)

Elèves convoqués :

CONVOQUES							
	NOMS	Prénoms	Nés le	EPLE	Classe	Régime	Réserves
1	HANINE	Soumeya	18/04/1996	LPO Algoud	2nde 1	Interne	
2	SOUCHE	Théo	21/05/1996	LPO Algoud	2nde 1	DP	
3	MERMILLOD	Alexandre	24/05/1995	LPO Algoud	2nde 1	Interne	Blessé?
4	MICHON	Anthony	06/07/1996	LPO Algoud	2nde 2	DP	
5	PETITGENET	Théo	07/08/1996	LPO Algoud	2nde 2	Interne	
6	GALLOIS	Rémy	13/08/1996	LPO Algoud	2nde 2	Interne	
7	RULLIERE	Mathias	05/01/1996	LPO Algoud	2nde 1	Interne	Blessé
8	DOUBLIER	Alexandre	28/04/1996	LPO Algoud	1ère S SI	DP	Accord pour remplacer Rullière?
9	KHODJA-EULAMA	Amine	25/05/1995	Laffemas	1ère ES 1	DP	
10	ABDALLAH	Erwin	15/02/1995	Laffemas	1ère STG C	Interne	
11	DIDERON	Jérémy	29/10/1995	Laffemas	1ère STG C	Interne	

Remarques (M.Vivant) : Pour ceux qui terminent les cours à 12h, un pique-nique est à prévoir par les familles (sauf pour les internes) ou possibilité de manger à 11h30 au self. Le déplacement se fera en autocar et le retour est prévu vers 17h45.

Pour le repas : prévoir des sucres lents (féculents): salade de riz ou de pâtes par exemple + au moins un fruit . Eviter la charcuterie, les chips... Vous pouvez prévoir des sucres rapides pour juste après les matchs (barres céréales, chocolat...). **Bien s'hydrater** avant, pendant et après l'effort.

M. Vivant

