

Charte du « Joggeur » de l'Institut Sainte-Thérèse

1. La veille du jogging, je ne vais pas me coucher trop tard et le matin, je prends un petit déjeuner équilibré. Je bois en suffisance.
 2. A l'arrivée à l'école, j'emprunte le couloir de la drève réservé aux piétons et aux spectateurs, je ne gêne pas les élèves qui courent en traversant n'importe où. Je suis les consignes des éducateurs.
 3. Je me présente à l'école en tenue sportive (avec une tenue de rechange en cas de pluie!). Il est vivement conseillé de n'apporter aucun objet de valeur. Une fois n'est pas coutume, j'entre dans l'école par l'entrée latérale du hall de sport. Si j'ai un certificat médical, je le donne à un professeur d'éducation physique dans le local des professeurs d'éducation physique (dans le hall).
 4. Après avoir traversé le couloir des vestiaires, je me rends dans la grande salle du hall de sport où je dépose mon sac à l'endroit demandé (box vestiaires en fonction de l'année et de l'implantation) (VOIR PLAN). Je mets toutes mes affaires dans mon sac et je le ferme bien. Pour rappel, le gsm et/ou écouteurs sont interdits pendant le jogging.
 5. Toujours dans mon box vestiaire, je vais auprès du professeur responsable de la distribution des dossards pour recevoir mon dossard et l'attacher avec les épingles de sûreté. Attention, je ne détache pas la bande autocollante, c'est la puce électronique, qui calcule mon temps... Je vérifie bien que le numéro correspond à mon nom.
 6. Une fois prêt, je me dirige vers le mur d'escalade et je sors du hall par la porte du fond. Quand Mme Lammens appelle les coureurs, je me dirige vers la zone de départ. J'écoute consciencieusement les consignes. Je n'oublie pas de m'échauffer en faisant des petits sauts et en courant légèrement sur place.
 7. Quand le départ est donné, je ne démarre pas trop vite. Je dois tenir 2,3 ou 4 tours !
 8. Pendant le jogging, il est interdit de courir à plusieurs de front, cela gêne les autres élèves qui veulent dépasser. Si je marche, je me mets sur le côté... Si je suis rapide et que je veux dépasser, je demande assez fort mais avec respect à l'élève devant de se mettre sur le côté. Bref, je suis courtois et fair-play pendant la course !
- En cas de souci (blessure, malaise,...), deux postes de secours sont installés : un à l'accueil (pour la partie avant de la course) et l'autre au local S05 (près du réfectoire) (pour la partie arrière de la course).
9. De nombreux professeurs se trouvent sur le parcours, tricher en passant sous la rubalise est donc impossible ! Toute tricherie, contraire à l'esprit sportif, sera sanctionnée par un 0 au cross et par l'obligation de le repasser ultérieurement.
 10. A l'arrivée, j'enlève rapidement mon dossard et je le donne à l'un des professeurs responsables. Je quitte rapidement le couloir d'arrivée et je me dirige vers le ravitaillement (eau, pomme et gaufres) dans le hall de sport.
 11. Je récupère ensuite mes affaires au box vestiaire où je les ai laissées, je me recouvre rapidement pour ne pas prendre froid et je sors du hall afin de laisser la place aux élèves suivants. Je pense également à bien m'hydrater et à m'étirer.
 12. Je me dirige vers le podium (dans la cour) pour féliciter les 3 premiers (filles et garçons) de mon année.
 13. Une fois mon jogging terminé, je ne reste pas sur le parcours ni dans le hall. Je peux encourager les autres élèves, si je le souhaite, à partir de la cour ou de la drève (couloir réservé aux piétons et aux spectateurs). Aucun élève n'est autorisé à se rendre dans le parc.

Remarque : Les élèves sous C.M. pour le jogging doivent se présenter à l'école, dans le local des professeurs d'éducation physique. Ils contribueront à l'organisation du jogging en aidant par exemple au ravitaillement, au tri des dossards ou pour les 6èmes ag educ au poste de secours. (Rôle préalablement expliqué par leur professeur d'éducation physique). Il leur est interdit de filmer ou de prendre des photos des autres élèves. Ils ne peuvent se rendre dans le parc !