



L'évènement du Mois Le Cross District Ouest Unss



Le mois dernier, le Cross District Ouest UNSS a marqué les esprits en réunissant 24 établissements et plus de 1200 élèves de collèges et de lycées différents. Cet évènement exceptionnel a nécessité une préparation minutieuse, impliquant une collaboration étroite avec la mairie, le département, et la région.

Au-delà de la simple compétition sportive, le Cross District Ouest UNSS a été le théâtre d'une mobilisation collective impressionnante. Parmi les participants, on compte non seulement des coureurs, mais aussi des "jeunes officiels" qui ont endossé des rôles cruciaux, tels que "jeunes secouristes" et

"jeunes reporters". La présence de nombreux jeunes secouristes a été saluée, leur professionnalisme étant mis à l'épreuve face aux blessés et aux petits malaises survenus pendant les courses.

Les professeurs d'EPS, véritables piliers de cet évènement, ont été mobilisés sur divers postes essentiels. De la distribution des dossards à la gestion des serre-files, du rôle de jury parcours à celui d'animateur et de responsable informatique, leur implication a été inestimable. Sans eux, cette journée mémorable n'aurait tout simplement pas eu lieu.

Le résultat final ? Une magnifique journée, animée avec brio, qui a permis à plus de mille élèves de se confronter lors de courses allant jusqu'à plus de 4 km. Pour certains, cette compétition était la porte d'entrée vers le Cross Académique, prévu à Bras Panon le mercredi 6 décembre.

Au Lycée Louis Payen, quatre élèves ont brillamment réussi cet exploit. À noter la performance exceptionnelle de Tom Lauret, arrivé 4ème lors de la course des cadets garçons.

David Louis (TG2)

A VENIR

Le Cross académique : 6 décembre à Bras Panon

La randonnée à Mafate : 9 et 10 décembre (sur 2 jours)



Le point Santé Sport et diabète

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par la

présence d'un excès de sucre dans le sang.

En France, 5% de la population est atteinte de diabète et 10% à la Réunion (soit 1 personne sur 10).

Dans la plupart des cas le diabète intervient chez les personnes en surpoids et sédentaires (qui ne pratiquent aucune activité physique). Le sport ainsi qu'une alimentation saine sont primordiaux pour éviter, prévenir le risque de diabète.

Flora M'Calavandira (TG2)

Nouvelles de l'association sportive et de l'UNSS

Profil d'un Athlète : Tom Lauret

Au sein du Lycée Louis Payen, Tom Lauret incarne l'esprit sportif et la détermination.

Membre actif d'un club de course et passionné de triathlon, Tom a déjà marqué l'histoire de l'établissement par ses performances exceptionnelles.

L'année dernière, Tom s'est hissé au sommet en décrochant la deuxième place au Cross District. Cependant, cette année, une petite déception avec une quatrième place n'a fait que renforcer sa volonté de faire mieux.

Cette légère contre-performance ne le démoralise pas, au contraire, elle le pousse à viser encore plus haut. Son regard est maintenant tourné vers le Cross Académique qui se tiendra le mercredi 6 décembre à Bras Panon. Son objectif : intégrer le top 5 et montrer la force de son engagement.

En plus de ses exploits au cross, il pratique assidûment le triathlon en club. Son programme d'entraînement comprend trois sessions de course par semaine, soulignant son engagement constant envers son sport.

Pour lui, la clé du succès réside dans un entraînement raisonné, une hygiène de vie exemplaire, et une hydratation adéquate. Ces principes guident son approche du sport, lui permettant de progresser continuellement et de réaliser des performances exceptionnelles.



Textes : M'Calavandira Flora et David Louis

Photos : Marilou Minois-Bouckennooghe.

