

le **Petit** Quotidien .fr



Météo
Dimanche 1er
Mars 2015



Pour les 6-10 ans : 10 minutes de lectures chaque jour
(Pour les coureurs commencez donc par 5 minutes ce sera déjà pas mal)

Dimanche 1^{er} mars 2015

**On en apprend tous les jours
(ou pas) !**

Version iPod touch et iPhone non disponibles épictou !
De toute façon moi j'en ai pas alors m'en fous...

n°1 – gratuit

Ce dimanche des coureurs ont parcouru 16,5 km dans la boue et sous la pluie !

Cela s'est passé à Colomiers (en haute Garonne).

Et le même jour des enfants ont couru un cross à Sesquières



Qu'est ce que le trail ? P2

Fiche à garder : Les différentes qualités de boue p3

L'info de la une

He oui, ce week-end certains benêts ont préféré courir dans la boue dimanche matin plutôt que de sortir Samedi sous un grand soleil et se reposer au chaud près de la cheminée Dimanche. Ils ont pu profiter de chemins particulièrement humides et glissants.

Le niveau 3^{ème} étoile en ski semblait nécessaire pour arriver entier au bout de cette course.

Lexique

Trail : course sur chemins boueux de préférence car c'est plus marrant.

Cross : Course sur chemins, boueux si possible.

- Oui mais alors quelle est la différence ?
- Et bien c'est simple le traileur il court, mais plutôt sur les chemins, alors que le cross-man, il court aussi, sur chemin aussi, mais lui il ne fait pas un trail, il fait un cross

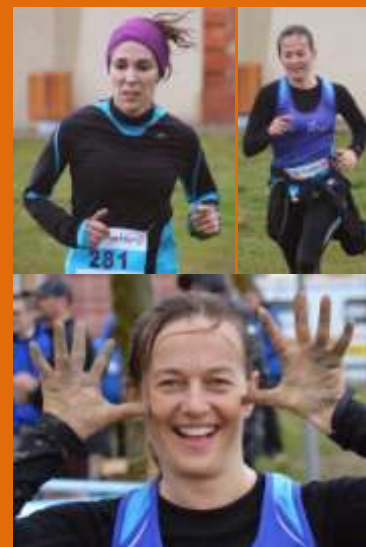
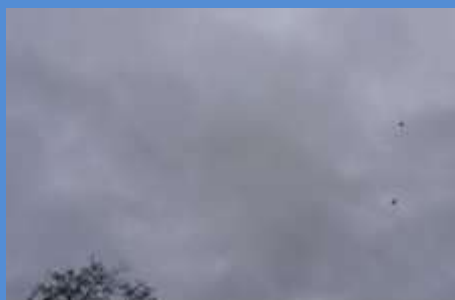


Figure 1 : Pour t'aider à mieux situer



Le coin des incollables

1 / Quels oiseaux sortent plus particulièrement les jours gris et font entendre leur chant mélodieux ?



Réponse : Les corbeaux

2 / Quelle danse fait un très bon échauffement pour la course à pieds ?



Réponse : Le sirtaki

La boue, définition

La boue se forme lorsque la terre ou la poussière s'imbibe d'eau.

Synonymes : bauge, bouillasse, bourbe, fange, gadoue,



Les différents types de boue

Le trail de Bassac était particulièrement riche en bouillasse et les concurrents ont eu la chance de se confronter à des types de gadoue extrêmement variées :

La boue glissante : particulièrement déstabilisante puisque c'est elle qui décide où vous vous dirigez et pas vous. Elle est un peu farceuse et se plaît à vous envoyer droit sur cet arbre là ou encore à vous glisser un pied sous une racine qui trainait.

La boue collante : Lorsque tu y poses le pied, tu dois déployer une énergie surhumaine pour le relever. Cette boue est là pour épuiser le coureur.

La boue engloutissante : Ton pied s'y enfonce et tu es de grandes chances d'y laisser une chaussure.

La boue adhérente : très proche de la boue collante, elle adhère à tes baskets qui finissent par peser 5 fois leur poids initial.



Quelques alliés de la boue

La flaque : Ce n'est pas à proprement parler de la boue, puisque la terre n'y est pas présente en quantité suffisante. Toutefois, elle est souvent là sur votre chemin, et c'est grâce à elle que, très vite, vos pieds sont mouillés et que de belles ampoules vont pouvoir se former sous vos pieds en un temps record.

Le ruisseau : Particulièrement vicieux, il se fait traverser 3 fois : la première fois on a de l'eau jusqu'aux chevilles, la seconde jusqu'aux mollets et la dernière jusqu'au haut des cuisses. Il s'arrange pour charrier quelques petits cailloux qui, une fois logés dans vos chaussures viendront terminer en beauté le travail initié

Le savais-tu ?

Le bain de boue est l'acte d'immerger ou de rouler son corps dans la boue, divers animaux pratiquent le bain de boue : les éléphants, les rhinocéros, les hippopotames et les traileurs.



Devinette

Quelle tâche va permettre au traileur de se détendre en rentrant ?

Réponse : Eh oui tu as deviné ! Après s'être pris de vertes remontrances par son conjoint qu'il a mit de la terre partout, il devra passer toutes ses affaires au jet, nettoyer la voiture... Chouette !



J'apprends un, mot d'anglais par jour

Trail : Sentier

