

Résumé journée stage cross
le Mercredi 15 novembre et le Samedi 18 novembre 2023

Très bon bilan pour ces 2 journées de stage cross, qui se sont déroulées dans une bonne ambiance à l'Aubépin.

Le Mercredi 15/11/23, **20 licenciés** étaient présents (Éveils, Poussin(es) et Benjamin(es)). Le Samedi 18/11/23, il y avait **27 licenciés** (Éveils, Poussin(es), Benjamin(es) et Minimes). Ils ont pu travailler différents exercices que l'on retrouve dans cette discipline, de manière appliquée malgré un terrain très spongieux. Ils ont fini les séances par des étirements et un échange sur leur ressenti. Je tiens à remercier l'ensemble des licenciés d'avoir répondu présent, ainsi que leurs familles.

Bravo à tous.

Sébastien Leroyer