



INSTITUT DE L'INSTRUCTION CHRETIENNE - ABBAYE DE FLONE

Enseignement secondaire

Chaussée Romaine, 2
4540 Flône

Tél : 085/ 310 403

E-mail : institut@flone.be

Flône, le 1^{er} octobre 2026

Chers parents, chers élèves,

Dans le cadre du cours d'éducation physique, nous organisons une grande journée intra-école de cross/jogging.

Cet évènement « **Flône en Forme** » aura lieu le **jeudi 15 octobre**. C'est l'aboutissement du cycle d'endurance travaillée par tous les élèves depuis la rentrée. Par cette activité, nous tenons à les sensibiliser au rôle important du mouvement sur la santé tout en passant un bon moment de convivialité sportive.

Les parcours de course consistent en une boucle de 2,3 ou 4 km en fonction de l'année. Le départ se fera depuis le quai du Halage, non loin de l'école. Après un passage rapide au vestiaire (hall de sports) pour y déposer les sacs, les élèves d'une même année se rendront ensemble et accompagnés par des professeurs au point de départ de la course.

Années	Heures de cours suspendues	Distance de course
1	H1-H2	2 km
2	H2-H3	2 km
3	H3-H4-H5	3 km
4	H4-H5	3 km
5/6	H7-H8-H9	4 km

Une petite participation ne dépassant pas 1,00 € vous sera demandée pour couvrir les frais inhérents à cette activité, notamment une collation. Chaque élève qu'il court ou non recevra cette collation. Cette somme sera donc facturée par l'économat à tous les élèves présents au moment de la course.

Consignes importantes :

- **Equipement : Epingle de sûreté.** Chaussures de sport, T-Shirt de l'école (avec éventuellement un t-shirt à manches longues en-dessous) + vêtements de sport (veste survêtement ...) adaptés à la météo. Possibilité de venir en tenue sportive pour la journée. Prévoir éventuellement une tenue de rechange.
- Ne pas traîner dans les vestiaires et n'y **laisser aucun objet de valeur.**
- **La participation à cette activité est obligatoire. Seuls les élèves excusés par un certificat médical en sont dispensés. Ils doivent cependant y assister en tant que spectateurs ou, si nécessaire, aider à l'organisation.**

Nous espérons que tous les élèves participeront avec enthousiasme à ce « Flône en Forme » et vous présentons, chers parents, chers élèves, nos salutations sportives.

Les professeurs d'éducation physique.