



□

Cross-court de Verneuil □ : Faut être malade... **Par Jayson Van Overberghe**

Ah ! Les cross... C'est bien connu, pour être en forme l'année suivante, l'hiver est la saison où tout se joue. Les performances du printemps prennent racines en hiver dans les parcs naturels où se tiennent les fameux cross. Leurs avantages sont chroniques : développer la VMA et le foncier. Alors ni-une ni-deux, il faut chausser les pointes pour mesurer tous les bénéfices du cross-country.

Cette année, le premier théâtre des festivités se situe à la base de loisirs de Verneuil (oui encore... Mais rassurez-vous c'est la seule fois de l'année cette fois-ci !) pour le championnat des Yvelines de cross-court. 2935 mètres pour les femmes et 3920 mètres pour les hommes. C'est... court en effet. 10 degrés au thermomètre, départ 11h15 dans une bruine et avec du vent. Un vrai temps de cross en somme, sans les affres du froid.

Cross court, par Jayson

Écrit par Philippe

