

Championnat départemental de cross-country

(Toutes catégories)

Dimanche 16 janvier 2022



Base de loisirs de L'Isle Jourdain



1- Règlement du championnat départemental du Gers de cross-country

Article 1

Le championnat départemental compte pour le classement national des clubs, il se déroulera le Dimanche 16 Janvier 2022 sur la base de loisirs de l'Isle Jourdain.

Article 2

Les épreuves sont ouvertes aux licenciés FFA du Gers et hors Gers, aux titulaires du Pass'Running, d'une licence UNSS, USEP, FSU, USGEL, sur présentation de la licence avec mention athlétisme et aux non-licenciés sur présentation d'un certificat médical de moins d'un an comportant la mention « pas de contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ».

Article 3

Prenant en compte les règles sanitaires les inscriptions se feront uniquement en ligne (au plus tard quatre jours avant la compétition).

Pas d'inscription le jour de la compétition.

Pour les licenciés FFA : les inscriptions se feront uniquement sur le site d'engagement de la ligue (<http://engagements.athle-occitanie.fr>). Ces inscriptions se font de manière groupée par un représentant de chaque club.

Article 4

Les dossards seront récupérés, par un seul représentant par club, le jour de l'épreuve auprès de l'organisation. Chaque représentant de club sera en charge d'établir la liste des présents le jour J et d'informer le secrétariat des éventuels athlètes absents.

Article 5

Les athlètes licenciés hors FFA et non-licenciés seront classés hors concours.

Article 6

Tous les participants des catégories EA et PO recevront une médaille dans un sachet individuel mis à disposition après la course.

A partir de la catégorie Benjamin, un classement sera établi et déterminera les trois premiers de chaque catégorie.

Article 7

Un titre départemental sera attribué à la 1ère fille et garçon de chaque catégorie à partir de benjamins. Ce classement s'effectuera sur les 4 premiers de chaque club.

Article 8

L'organisateur est assuré R.C. Les participants non-licenciés devront l'être également à titre individuel.

Article 9

Toute inscription se fera après avoir pris connaissance et acceptation du présent règlement.

Article 10

L'organisateur se réserve la possibilité :

- d'annuler la manifestation en cas de force majeure.
- de regrouper des courses jusqu'à 1/2 heure avant le départ de celles-ci. En conséquence, les confirmations d'engagement seront clôturées 1h avant chaque course.

Article 11

L'inscription suppose l'acceptation aux organisateurs d'utiliser l'image et la silhouette des athlètes dans diverses publications dans le respect des dispositions légales en vigueur.

Article 12

Le contrôle du pass sanitaire sera effectué à l'entrée de la zone. Le port du masque est obligatoire pour toute personne se trouvant dans la zone du cross (sauf pour les athlètes pendant leurs courses respectives).

2- Programme des courses EA et PO

Les contraintes liées aux Protocoles sanitaires COVID19 vont nous obliger à supprimer les ATELIERS de notre programme habituel (Pb d'encadrement et gestion des ateliers / matériel). C'est pourquoi, je propose ceci :

- Chaque catégorie aura 2 courses de programmées sur chaque challenge : 1 course officielle (Performance qui compte pour le classement du Challenge) et 1 course « Animation - RELAIS » (Performance qui ne rentre pas dans le classement officiel).
- Nouvelle planification des courses afin de respecter un Temps de Récupération pour les athlètes après leur 1^{ère} course (pour toutes les catégories)

COURSES	Observations
PO1	Course aux bouchons : 150m – 6 min (Relief + chicane)
EA2/EA3	Course aux bouchons : 120m - 6min (Bottes de paille)
EA1	Course aux bouchons « traditionnelle » : 120m - 6min
PO2	LE REGULO : 3 boucles EQUIPE (8 min) RAPPEL : Un athlète ne peut repartir dans sa boucle que lorsque ses partenaires d'équipe sont arrivés => Equipe de 3,4 athlètes
BENJAMIN(E)S	Course en ligne 1600M
Challenge RELAIS 1 EQUIPE 1EA1 +1 EA2/EA3 +1 PO1+1 PO2	RELAIS LONG multi-catégories - on compte le Nb MAX d'athlètes par Catégories (NbAC) pour chaque club => Départ des relais suivant quand NbAc arrivé. - Relais = passage d'un témoin - Parcours = EA1 100m / EA2-EA3 150m / PO1 400 m / PO2 800 m - Au départ : 1 zone par club

HORAIRES	CATEGORIES	N° course
9h15	Accueil / remise des dossards	
9h45	Echauffement collectif	
10h00	PO2	COURSE N°1
	EA2/EA3	COURSE N°1
10h30	PO1	COURSE N°1
	EA1	COURSE N°1
11h00	Toutes catégories (EA1 à PO2)	COURSE N°2
11h30 / 12h00	Podium + gouter	

3- Programme des courses BE à MA

HORAIRES	CATEGORIES et Distances		Boucles
13h00	BEF BEM	2800 m	2 petites (rouge)
13h30	MIF-MIM-CAF	3300 m	1 petite boucle (rouge) 1 moyenne boucle (rouge + bleu)
14h00	CAM-JUF-JUM	3800 m	2 moyennes boucles (rouge)
14h45	ESF-SEF-MAF	5800 m	3 moyennes boucles (rouge + bleu)
15h30	ESM-SEM-MAM	7700 m	4 moyennes boucles (rouge + bleu)

Les boucles cross BE à MA :

13h00 : BEF BEM = 2 petites boucles (rouge) = 2800 m
 13h30 : MIF- MIM-CAF = 1 petite boucle (rouge) +1 moyenne boucle (rouge + bleu) = 3300 m
 14h00 : CAM-JUF-JUM = 2 moyennes boucles (rouge + bleu) = 3800 m
 14h45 : ESF-SEF-MAF = 3 moyennes boucles (rouge + bleu) = 5800 m
 15h30 : ESM-SEM-MAM = 4 moyennes boucles (rouge + bleu) = 7700 m

Petite boucle = circuit en rouge = 1382 m
Moyenne boucle = circuit en rouge + bleu = 1920 m