

**DIMANCHE 13 NOVEMBRE 2016**  
**Plaine de Loubayssens**



**77<sup>E</sup> CROSS  
DE  
CUGNAUX**

**CROSS LONG**  
**CROSS COURT'**  
**KID' CROSS**  
**MARCHE NORDIQUE**

**Cross du challenge  
"Conseil Départemental"  
(pour les catégories  
Éveil athlétique  
à Minimes)**



[jscugnaux@athle-632.fr](mailto:jscugnaux@athle-632.fr)  
[athle-632.fr](http://athle-632.fr)



# **Dimanche 13 novembre 2016**

## **la Jeunesse Sportive Cugnalaïse Athlétisme**

### **Section de l'Athlé 632 organise**

#### **le 11° Cross de Cugnaux**

## **LES COURSES**

Toutes les courses sont ouvertes aux licenciés FFA, UFOLEP, UNSS et non licenciés.  
Elles se dérouleront sur La Plaine de Jeux de LOUBAYSENS (derrière le Collège de Cugnaux).

### **LA MARCHÉ NORDIQUE :**

#### **COURSE CHRONOMÉTRÉE ET CLASSÉE :**

- Application du règlement FFA, disponible sur le site [www.athle-632.fr](http://www.athle-632.fr)

- Course chronométrée dont des récompenses aux 3 premier(e)s

- Être titulaire d'une licence FFA licence ATHLE COMPETITION, ATHLE RUNNING, ENTREPRISE, ATHLE SANTE ou d'autres fédérations ayant des conventions signées avec la FFA et Titre de participation FFA : PASS RUNNING.

- d'un certificat médical de non contre-indication à l'athlétisme en compétition ou à la marche nordique en cours de validité (moins de 12 mois).

**TARIF : 5€**, ce qui donne droit à un tee-shirt et un sac surprise.

#### **RETRAIT DES DOSSARDS ET INSCRIPTIONS :**

Inscriptions et retrait des dossards le jour de la course jusqu'à 30mn avant l'épreuve, rue du stade complexe De Marchi.

### **LE KID CROSS :**

Pour Les Ecoles d'Athlé (EA) : PAS D'INSCRIPTION LE JOUR DE LA COURSE

Jeu par équipe de 8 enfants maximum et 6 enfants minimum. Inscriptions via un fichier d'engagement. Les détails du jeu seront envoyés aux clubs quelques jours avant l'épreuve.

Pour les athlètes non licenciés FFA, possibilité de s'inscrire à cette adresse mail : [jscugnaux@athle-632.fr](mailto:jscugnaux@athle-632.fr)

### **LE CROSS :**

- être titulaire d'une licence 2016/2017 FFA et FF TRI (triathlon)

- pour les non licenciés : un certificat médical de non contre-indication à la course à pied en compétition en cours de validité (moins de 12 mois).



# INSCRIPTIONS

Les inscriptions sont gratuites.

Pour retirer les dossards et s'inscrire :

## POUR LES LICENCIÉS FFA :

<http://engagements.lmpa.net/> pour les licenciés FFA ligue Midi-Pyrénées

## POUR LES NON LICENCIÉS :

Remplir le bulletin d'inscription disponible sur [www.athle-632.fr](http://www.athle-632.fr)

Dans la mesure du possible, pour des raisons de logistique, nous vous demandons d'éviter les inscriptions sur place.

## RETRAIT DES DOSSARDS :

Vous pourrez retirer vos dossards :

le dimanche 13 novembre à partir de 9h, rue du stade, complexe De Marchi.

Prière de retirer les dossards au moins une heure avant le départ des courses afin d'éviter les embouteillages (n'oubliez pas vos épingles).

## SUR PLACE VOUS TROUVEREZ...

Des vestiaires, de la musique, à boire et à manger pour l'après-course.

Un stand de vente de chaussures running.



# TABLEAU DES HORAIRES

Courses	Départ	Intitulés / Catégories	Années de naissance	Distance	Parcours
1	9h30	Marche nordique	2001 et avant	5100 m	2 grandes boucles + 1 petite boucle + Arrivée
2	10h30	Cross long hommes ES-SE-MA	1997 et avant	7100 m	3 grandes boucles + 1 petite boucle + Arrivée
3	11h10	Cross long femmes ES-SE-MA	1997 et avant	4100 m	2 grandes boucles + Arrivée
4	11h40	KID CROSS EAF / EAM	2008/2009		
5	12h45	POF	2006/2007	1100 m	1 petite boucle + Arrivée
6	12h55	POM	2006/2007	1100 m	1 petite boucle + Arrivée
7	13h10	CCM+CAM+JUM	1997 et avant (CCM) 2000/20001 (CAM) 1998/1999 (JUM)	3500 m	2 moyennes boucles + Arrivée
8	13h35	CCF+CAF+JUF	1997 et avant (CCF) 2000/20001 (CAF) 1998/1999 (JUF)	3100 m	1 grande boucle + 1 petite boucle + Arrivée
9	13h55	MIM	2002/2003	2800 m	1 moyenne boucle + 1 petite boucle + Arrivée
10	14h15	MIF	2002/2003	2100 m	2 petites boucles + Arrivée
11	14h30	BEF	2004/2005	2100 m	2 petites boucles + Arrivée
12	14h45	BEM	2004/2005	2100 M	2 petites boucles + Arrivée

CAM/CAF : Cadets Masculins/Féminins ; JUF/JUM : Juniors Féminins/Masculins ; ES : Espoirs ; SE : Séniors ; MA : Masters ; MIM/MIF : Minimes Masculins/Féminins ; BEM/BEF : Benjamins Masculins/Féminins ; POF/POM : Poussins Féminins/Masculins ; EAF/EAM : Ecole d'Athlé Féminins/Masculins ; CCF/CCM : Cross Court Féminins/Masculins.

## RÉCOMPENSES

**Le 1er et la 1ère du cross long recevra un bon pour n'importe quelle paire de chaussure running à choisir sur place au stand Mizuno. Des lots et médailles ou coupes seront attribués aux trois premiers de chaque course.**

## ACCÈS

Par l'avenue de Franczal, avenue Général Bares ou avenue de Toulouse puis suivre rue du stade. 4 parkings sont prévus :

- le parking du Tennis Gymnase Jean Bouin
- le parking du Boulodrome Complexe De Marchi
- le parking près du groupe scolaire Christian BLANC.
- le parking du Stade à l'Entrée principale

