



Crédits Photos : ©EricNavarre - Réalisation L&B Synergie

DIMANCHE 14 JANVIER 2024

📍 **Centre de loisirs de la Charpraie**
Chambray-lès-Tours

CHAMPIONNATS INDRE-ET-LOIRE DE CROSS COUNTRY

UNE ORGANISATION
JOGG in TOURS

La running attitude !



VILLE DE
TOURS

TOURAINES
LE DÉPARTEMENT



ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

SPIE

viladim

MOT DE

L'ORGANISATEUR

Le Comité d'Indre-et-Loire d'Athlétisme a confié l'organisation des Championnats Départementaux 2024 de Cross-Country à JOGGINTOURS qui célèbre lors de cette saison 2023-2024 sa 10^{ème} saison sportive.

L'ensemble des composantes du Club, Bureau, Comité Directeur et tous les athlètes licenciés, remercient le Comité d'Indre-et-Loire d'Athlétisme, Olivier Bouvet son Président et l'ensemble de son Comité Directeur pour leur amicale confiance.

Le Comité d'organisation de JOGGINTOURS est particulièrement heureux et fier d'accueillir tous les Clubs du territoire et tous ses Athlètes, au Centre de Loisirs de la Charpraie à Chambray-lès-Tours pour un retour aux sources après de longues années d'absence.

JOGGINTOURS remercie, la Ville de Tours, et plus particulièrement Delphine BALLON BRIAULT, Responsable du Centre de loisirs de La Charpraie, ainsi que toute son équipe, pour la mise à disposition du site et de ses infrastructures, et pour tous les efforts consentis pour faciliter l'organisation.

Un grand merci à toute l'équipe qui a œuvré à l'organisation de ces Départementaux de Cross-Country 2024, à tous les bénévoles du club pour leur engagement qui permettra de faire de cette journée du 14 Janvier 2024, une fête du sport, un fête de l'athlétisme et du Cross-Country.

En cette année Olympique, nous souhaitons à tous les Clubs et à tous les Athlètes de beaux championnats et une belle saison sportive.

Meilleurs vœux à Toutes et tous

Alain Blanchard
Président de JOGGINTOURS



PLAN D'ACCÈS

ENTRÉE SITE



Adresse :

Centre de Loisir de la Charpraie
8 Rue de la Charpraie, 37170 Chambray-lès-Tours

En venant de Tours :

accès par la D 943 route de Loché
au rond-point première sortie Rue des Barilles
à 100 m, tourner à droite rue de la Charpraie

PLAN D'ACCÈS

PARKING



Accès Parking 1 – Villadim (environ 40 véhicules)

Accès Parking 2 – SPIE (environ 60 véhicules)

Accès Parking Charpraie 1 / Charpraie 2 (réservés dirigeants Clubs) (environ 30 véhicules + 10 véhicules)

PLAN D'ACCÈS

PARKING VIP



Accès parking Charpaie 3 (réservé logistique - VIP – partenaires) (25 véhicules)

LE CENTRE DE LOISIRS DE LA CHARPRAIE

La Charpraie est situé dans un grand domaine verdoyant de 30 hectares. C'est un cadre naturel exceptionnel propice à la pratique sportive, mais où la biodiversité est protégée et où vivent certains animaux sauvages.

Chaque semaine, tous les mercredis et pendant les vacances scolaires, le Centre de loisir accueille plus de 300 enfants de la Métropole de 3 à 13 ans.

Les infrastructures sont d'abord celles des enfants.

Les participants de cette édition 2024 des Départementaux de Cross-country auront accès aux infrastructures sanitaires mises à leur disposition et aux autres salles administratives pour le retrait des dossards et la gestion des litiges potentiels.

L'ensemble du Parc est mis à la disposition de l'organisation sous condition de respect total de l'environnement naturel, des bâtiments, des sanitaires et zone de parking.

Il est demandé à tous les clubs, athlètes, accompagnateurs et autres visiteurs de respecter scrupuleusement les lieux. L'accès aux chiens est toléré mais uniquement tenus en laisse.

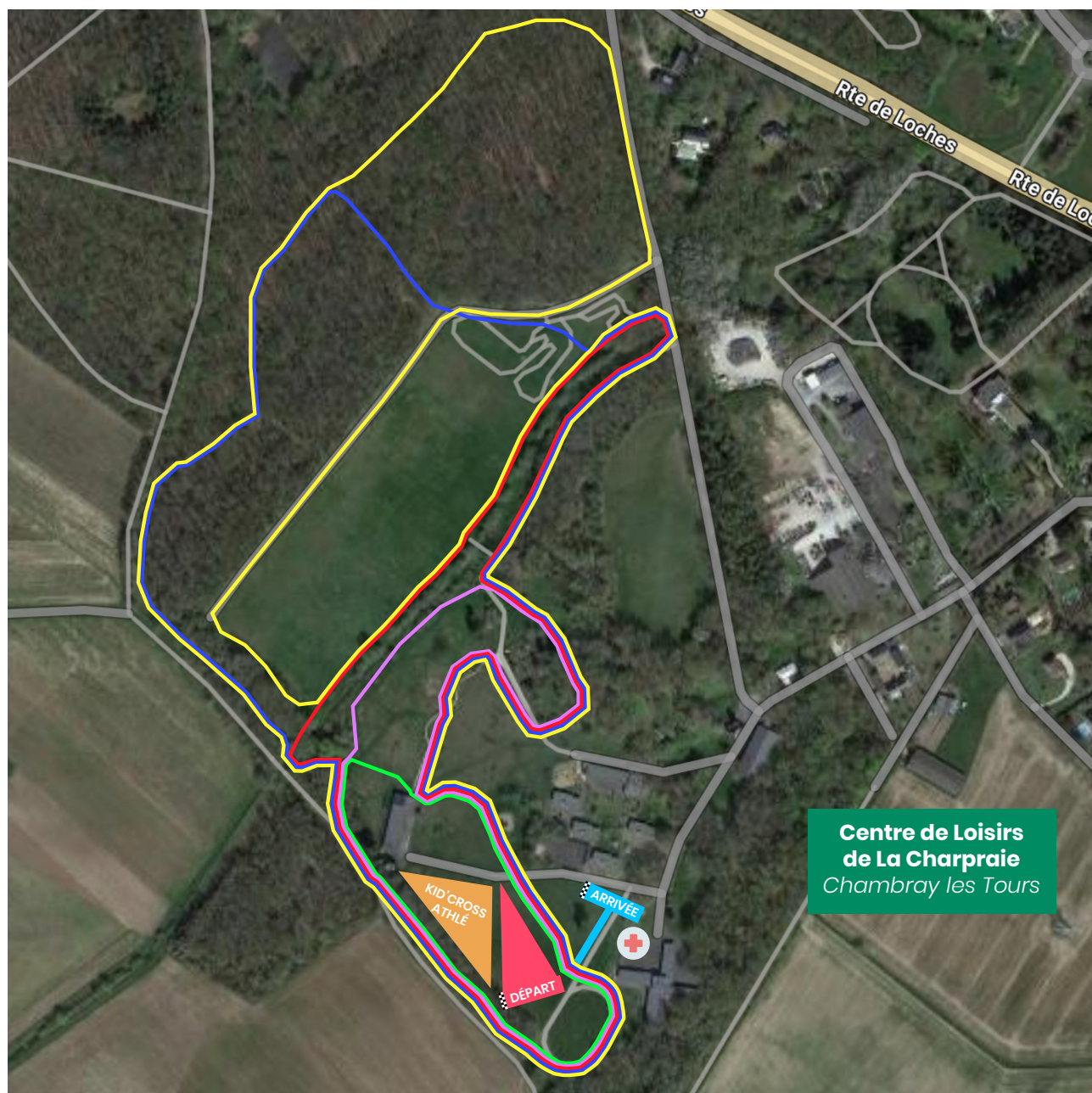
Il sera strictement interdit de jeter des déchets, papiers et autres mégots de cigarettes, sous peine de sanctions envers le club référent.

Il est envisagé de pérenniser durablement l'organisation du cross-country de la Charpraie. Nous comptons sur vous pour restituer à notre hôte la confiance qu'il nous accorde en cette journée du 14 janvier 2024.



PLAN DES BOUCLES

PARCOURS



Légende :

DEPART 0,100 KM

ARRIVÉE 0,05 KM

Petite boucle
0,55 KM

Moyenne boucle
1,11 KM

Boucle intermédiaire
1,69 KM

Grande boucle
2,07 KM

Marche nordique
3,18 KM

KID'CROSS
ATHLÉ

Poste de secours

HORAIRES & DISTANCES

PLANNING

COURSE	APPEL	DÉPART	CATÉGORIES	PARCOURS	DISTANCES	FFA
1	9h50	10h00	Masters H (M1 et +)	D+PB+2(MB+)+ 2 GB+A	8240m	8,5km
2	10h55	11h00	Benjamines U14	D+PB+2 MB+A	2360m	2,5 à 3km
3	11h15	11h20	Benjamins U14	D+PB+2 MB+A	2360m	2,5 à 3km
4	11h35	11h40	Minimes F U16	D+PB+ MB (MB+)+A	2960m	3 à 3,5km
5	11h50	12h00	Marche Nordique TC	D+PB+2(MB+)+ 2 GB(MN)+A	10460m	
Animation	RDV Constitution Equipes : 11h30 à 12h00	12h10	Eveil Athlé U10	Surface Dédiee	Ateliers Défini par la CDJ37	
Pause Repas						
6	13h25	13h30	Poussines U12	D+MB+A	1260m	1,5km
7	13h40	13h45	Poussins U12	D+MB+A	1260m	1,5km
8	13h55	14h00	Minimes G/ U 16	D+PB+MB+ (MB+)+A	3510m	3,5 à 4km
			Cadettes / U18	D+PB+MB+ (MB+)+A	3510m	4km
9	14h25	14h30	Cadets U18	D+PB+(MB+)+GB+A	4470m	4,5km
			Juniors F / U20	D+PB+(MB+)+GB+A	4470m	
10	14h55	15h00	Juniors H / U20	D+PB+(MB+)+GB+MB+A	5580m	6km
			Espoirs-Séniors-Masters femmes	D+PB+(MB+)+GB+2MB+A	6690m	7km
11	15h40	15h45	Espoirs-Séniors-M 0 hommes	D+PB+2(MB+)+ 2 GB+A	8240m	8,5km

INSCRIPTIONS ET

CONSEILS PRATIQUES

INSCRIPTIONS :

Les inscriptions devront s'effectuer via le site du Comité 37 pour toutes les catégories, avant le jeudi 11 janvier 2024 à 9h00 : <http://comiteathletisme37.fr>

Aucune inscription sur place.

Les dossards seront remis par le secrétariat de l'organisation dans la salle mise à disposition à cet effet - voir plan ❶ - dès le dimanche matin 14 janvier à partir de 8 heures 30.

Un seul représentant par Club sera autorisé à retirer l'intégralité des dossards pour ses athlètes. Il n'y aura pas de distribution à l'unité.

Les athlètes non licenciés pourront participer aux courses du Championnat départemental sous réserve de présenter un certificat médical de « non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition » datant de moins d'un an à la date de la compétition et d'un questionnaire de santé pour les mineurs (voir article 3 du règlement général).

Une participation de 5 € sera alors demandée pour chaque inscription.

L'engagement doit être concrétisé par mail à cdffa37@orange.fr avec nom, prénom, date de naissance, sexe et certificat médical.

Le paiement s'effectuera au retrait du dossard.

Important : Seulement 1 000 dossards seront préparés, des catégories Poussins Poussines à Masters, incluant La Marche Nordique. Les Clubs devront inscrire les athlètes qui sont sûrs d'être présents le jour de l'épreuve.

A l'issue du Championnat, tous les dossards devront être restitués au secrétariat du Comité d'Athlétisme d'Indre-et-Loire. Chaque dossard non restitué sera refacturé au Club 2 €.

Les résultats seront affichés dans la proximité du Podium.

En cas de réclamation à l'issue de la course concernée, il conviendra de contacter le juge arbitre dans les 30 minutes après affichage des résultats.



INSCRIPTIONS ET

CONSEILS PRATIQUES SUITE

ACCÈS PARKING :

Des parkings seront mis à disposition des clubs et des participants sous contrôle d'accès par des bénévoles de l'organisation (voir accès parking).

Des badges d'accès seront remis aux référents de chaque Club.

Seuls les porteurs de badges pourront accéder aux parkings mis à disposition.

Les espaces des Parking 1 – Villadim et Parking 2 – SPIE, sont privés et prêtés par les entreprises à titre gracieux.

Il vous est demandé de respecter les consignes des bénévoles en place et de ne vous garer sous aucun prétexte sur les pelouses.

Pour des raisons de sécurité, il ne sera pas possible de garer vos véhicules le long de la rue de la Charpraie. Un enlèvement par les services de la préfecture pourra être demandé.

Les places de parking seront limitées, le co-voiturage est fortement conseillé.

VILLAGE CLUB :

Pour planter vos tentes, un espace dédié sera mis à disposition des clubs dans la proximité immédiate de la zone de départ et arrivée, et des sanitaires (voir plan ②).

Il ne sera pas possible d'installer vos tentes sur un autre espace du centre de loisir.

Le village club ne sera pas surveillé ; chaque club restera responsable de son espace.

Nous vous demandons de veiller à votre départ de laisser l'espace propre.

RESTAURATION ET BUVETTE :

Les bénévoles de JOGGINTOURS mettront à la disposition de toutes les personnes présentes sur le site des Championnats Départementaux, un espace de restaurant continu et une buvette (voir plan ③) :

- Boissons chaudes : café, vin chaud, soupe
- Eau et Soft : eau, coca, orangina, schweppes, jus de pomme, Bière pression
- Restauration sucrée : gâteaux et/ou crêpes,
- Restauration salée : Hot-dog, sandwiches divers, frites...

Tarifs accessibles.

Les boissons seront servies dans des verres Ecocup spécialement réalisés pour l'évènement.

Ils pourront être conservés sous réserve de verser une consigne de 1 €.

Paiement CB possible et Tickets de restauration vendus au barnum prévu à cet effet.

Attention : les échanges de monnaie seront volontairement limités.

INSCRIPTIONS ET

CONSEILS PRATIQUES SUITE

SECOURS :

Les secours seront assurés par une équipe de la Croix Rouge et de l'assistance d'un médecin pendant toute la durée de la manifestation. (voir plan 4 )

Au retrait des dossards, il sera remis au responsable du club un badge avec toutes les coordonnées téléphoniques essentielles : Numéros d'urgence, Médecin, référent Croix Rouge, référents organisation, speaker, référent juge arbitre...

Les consignes sur les appels prioritaires en cas d'urgence seront données sur le badge.

ANTI-DOPAGE :

Les dispositions nécessaires à d'éventuels contrôles seront mis en place : local, fléchages, etc. (voir article 11 du règlement général + voir plan 6).

DOUCHE :

Il n'y a pas de douches disponibles sur le site.
Possiblement des points d'eau.

TOILETTES :

Des toilettes Femmes / Hommes séparés sont accessibles dans les bâtiments mis à dispositions. Ils seront fléchés et sont d'ores et déjà matérialisés sur le plan.

Merci de respecter en toute circonstance les locaux sanitaires. (voir plan 5)

INFORMATIONS ET AUTRES DEMANDES :

contacts :

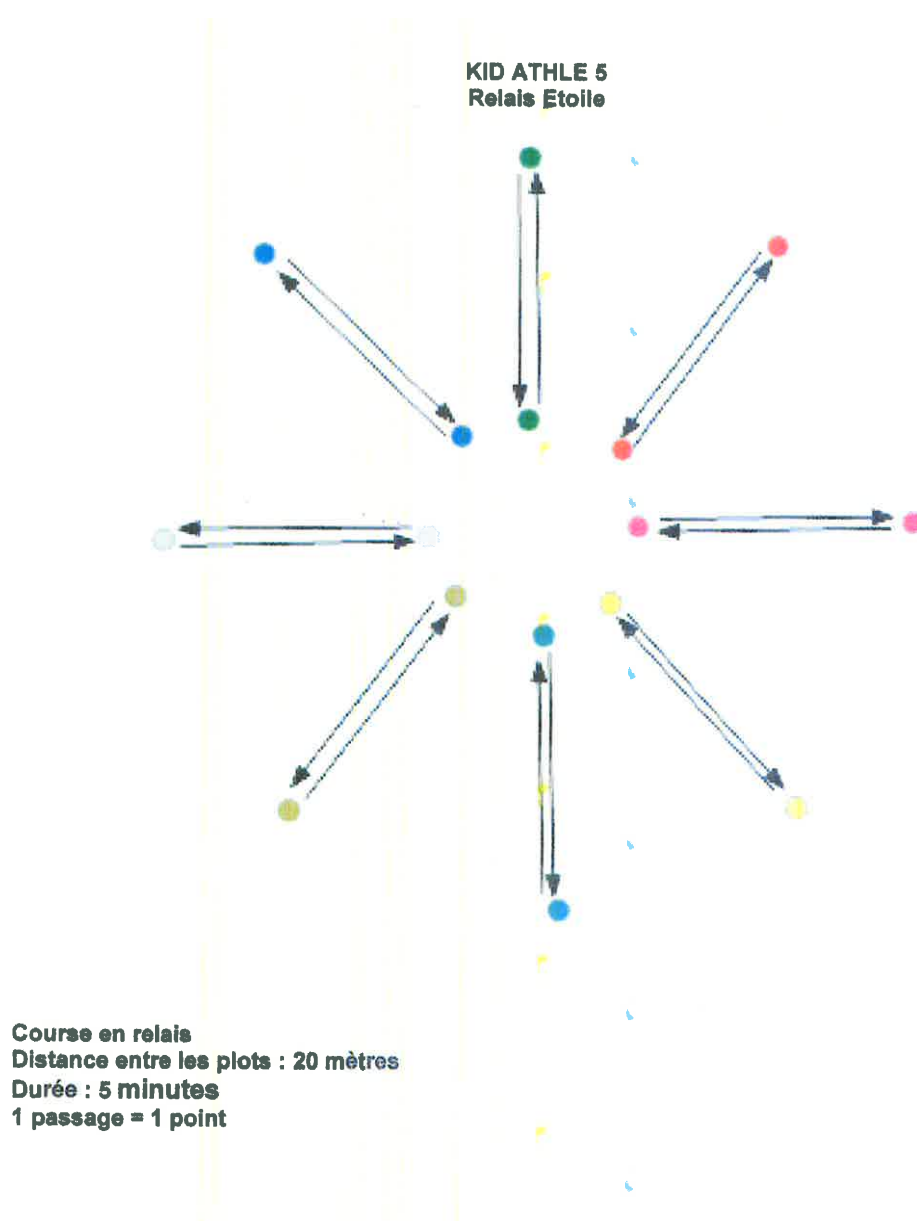
- **Alain Blanchard** : alain@joggintours.fr
- **Gabriel Coiffier** : gabriel@joggintours.fr

KID'CROSS

ATHLÉ

A destination des plus petits, la commission des Jeunes a créé des animations spécifiques pour l'éveil athlétique.

Selon certaines conditions, notamment météorologiques, ces animations peuvent être amenées à évoluer.



KID'CROSS ATHLÉ SUITE

Non du jeu Le manège

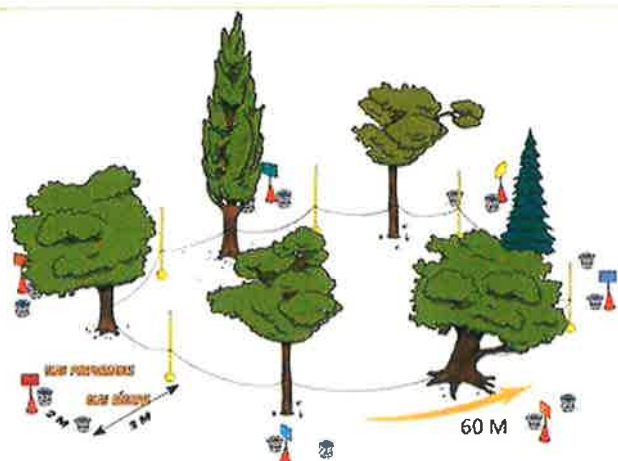
Educateur

Objectif : produire un effort continu sur une durée imposée dans un environnement naturel.

Caractéristiques du parcours

Distance du parcours : environ 1 m par enfant. Le but est de créer un flux continu de coureurs au sein duquel il n'y a ni premier ni dernier. Les enfants sont alors dans un effort collectif. Autant que possible, il faut utiliser les caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier les difficultés du parcours.

Pour notre exemple, le parcours fait environ 60 mètres.



Nombre d'enfants par équipe

Les enfants sont répartis de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un maximum de 8 coureurs par équipe. Si l'effectif des équipes n'est pas homogène, il faut identifier, dans les équipes les moins nombreuses, des enfants qui prendront 2 bouchons au lieu d'un à chaque tour. Dans ces équipes, sont identifiés autant d'enfants que nécessaire pour obtenir l'effectif de l'équipe la plus nombreuse. Pour notre exemple de 55 enfants, il y aura 6 équipes de 8 et une équipe de 7. Dans cette équipe 1 enfant prendra 2 bouchons à chaque tour.

Organisation

Le parcours est matérialisé par une bande de rubalise. A une distance d'environ 3 mètres de cette lice et sur l'extérieur, sont disposées, de façon régulière, des bases équipes.

Pour notre exemple, les 7 bases (une par équipe) sont distantes les unes des autres de 8 mètres environ.

Règles du jeu

A leur base, tous les coureurs de l'équipe prennent un bouchon.

Au signal sonore de départ, tous les enfants de toutes les équipes partent dans le même sens. A chaque passage par la base de départ, le bouchon transporté est déposé dans le « seau performance » puis un autre bouchon est pris dans le « seau réserve » et ainsi de suite.

Avant la fin du jeu, le « maître du temps » annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. Tout tour commencé avant le signal sonore de fin de course sera terminé. Le bouchon sera déposé dans le seau prévu.



Variante : La roue de la fortune

Au niveau des bases, il n'y a plus qu'un seul seau avec vingt bouchons. A chaque tour, le bouchon est déposé dans le « seau performance » de l'équipe cible la plus proche de sa base de départ puis les enfants finissent leur tour et prennent un nouveau bouchon dans leur « seau performance » et ainsi de suite durant 2'.

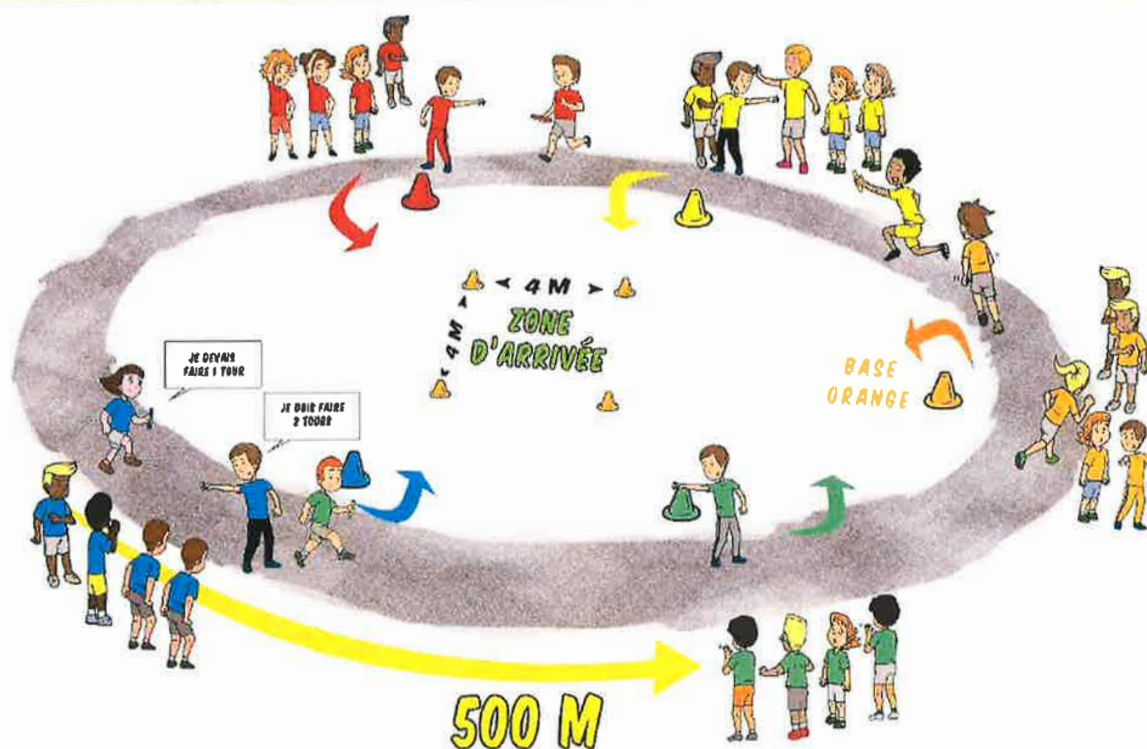
Lors des autres départs, l'équipe cible est décalée d'une base (pour éviter lorsqu'il y a un déséquilibre de vitesse important de favoriser ou de défavoriser des équipes). Le but, à la fin du temps total de course, est d'avoir transféré le plus de bouchons possibles dans le « seau performance » des autres équipes. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le moins de bouchons à la fin de toutes les manches.

KID'CROSS ATHLÉ SUITE

Non du jeu RELAIS A LA CARTE

Educateur

Objectif : produire un effort continu sur une durée imposée dans un environnement naturel.



Caractéristiques du parcours : circuit d'environ 500 m.

Nombre d'enfants par équipe : 6.

Organisation

Les bases équipes sont réparties de façon régulière tout autour du circuit. Elles sont matérialisées par un plot posé sur la limite intérieure du parcours. Les enfants courent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Règles du jeu

Avant le départ, les 6 coureurs se répartissent le nombre de tours qu'ils vont faire en respectant l'ordre suivant : 1 tour – 2 tours – 3 tours – 3 tours – 2 tours – 1 tour.

Au signal de départ, le premier coureur de chaque équipe s'élance de sa base de départ sur un tour. Puis passe le relais au suivant qui réalise 2 tours à la suite, le troisième fait 3 tours à la suite et ainsi de suite. A l'issue de son parcours, le dernier relayeur fait le tour du plot de sa base et rejoint la zone d'arrivée (4 x 4 m) au centre du circuit.

C'est l'ordre d'arrivée dans cette zone qui déterminera le classement.

KID'CROSS ATHLÉ SUITE

INSCRIPTION

Merci d'utiliser le modèle ci-dessous pour engager vos athlètes.
A retourner au secrétariat du Comité d'Athlétisme d'Indre-et-Loire.

**CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL DE CROSS
CENTRE DE LOISIR DE LA CHARPRAIE
DIMANCHE 14 JANVIER 2024**

CATÉGORIE : ECOLE D'ATHLÉTISME				
	Nom du Club	Numéro de licence	Nom de l'Athlète	Prénom de l'Athlète
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

RÈGLEMENT

GÉNÉRAL

DÉFINITION :

Cross-country : manifestations pédestres se déroulant totalement en terrain naturel, avec ou sans obstacles. De très courts passages sur sol dur sont tolérés sous réserve de les recouvrir d'un revêtement solidement fixé, autorisant l'utilisation des chaussures à pointes sans risque (moquette par exemple). Les dénivelés doivent être limités en amplitude, de fortes dénivellations de courte longueur sont admises (par exemple, franchissement d'une butte).

Peut inclure des compétitions en relais par équipes de 4 membres mixtes (2 hommes et 2 femmes).

ARTICLE 1 : ORGANISATION

Le Comité d'Indre et Loire d'Athlétisme confie chaque année l'organisation des Championnats départementaux de Cross-country, à un club affilié à la F.F.A. qui se sera porté volontaire ou le comité d'Indre et Loire d'athlétisme peut être amené à les organiser avec l'aide des clubs d'Indre et Loire.

Pour l'édition 2024, l'organisation est confiée à JOGGINTOURS, club affilié sous le numéro 037045.

Ces Championnats se dérouleront le Dimanche 14 Janvier au Centre de Loisirs de la Charpraie à Chambray-Lès-Tours.

Les championnats départementaux de cross court, peuvent être organisés séparément, éventuellement à l'occasion d'un cross du Challenge Cross Touraine.

Avant accord de la CSO, le club organisateur aura signé le présent règlement et la charte d'organisation.

Après désignation par la CSO départementale, Alain Blanchard, Président de JOGGINTOURS a présenté le projet de l'organisation, le lieu et les parcours de l'édition 2024 au Comité Directeur du CD 37 qui a autorité pour valider cette organisation.

La CSO via la Commission de Cross a autorité pour tout ce qui concerne :

- le tracé
- les horaires des courses
- et la logistique technique (Officiels – Secrétariat – Rappel des règlements fédéraux...).

L'ensemble du projet présenté a été adopté en CSO.

RÈGLEMENT

GÉNÉRAL SUITE

ARTICLE 2 : PARTICIPANTS AUTORISÉS

Ce championnat se déroulera selon les règlements FFA en vigueur.

Ils sont ouverts à tous les athlètes licenciés FFA.

Seule la licence Athlé Compétition permettra l'attribution du titre départemental.

Les responsables des clubs devront justifier de l'affiliation des participants à la date de l'épreuve.

Un licencié doit être à jour de sa licence au plus tard la veille du début de la compétition à 23h59.

Licences affinitaires et autres licences, voir article 3.

ARTICLE 3 : AUTRES PARTICIPANTS

- Athlé Découverte :

Les engagements seront réalisés par les clubs pour la participation à l'Animation.

- Athlé Running, Athlé Entreprise ou Pass J'aime Courir :

Photocopie de la carte licence en cours.

- Licence Athlé santé :

Les personnes sont autorisées à participer sous réserve de présenter un certificat médical sur lequel sera écrite une des mentions suivantes : " non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition " ou " non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition " ou " non contre-indication à la pratique du sport en compétition".

RÈGLEMENT

GÉNÉRAL SUITE

LES CATÉGORIES D'ÂGE 2023-2024

(valable jusqu'au 31 Août 2024, ces catégories changeront le 1er septembre 2024) CATEGORIE			CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters			MA	1989 et avant
Seniors			SE	1990 à 2001
Espoirs			ES U23	2002 à 2004
Juniors			JU U20	2005 et 2006
Cadets			CA U18	2007 et 2008
Minimes			MI U16	2009 et 2010
Benjamins			BE U14	2011 et 2012
Poussins			PO U10	2013 et 2014
École d'Athlétisme			EA U7	2015 à 2017

DÉTAILS DES CATÉGORIES MASTERS

CATEGORIE Masters H et F	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
	M0	1989 - 1985
	M1	1984 - 1980
	M2	1979- 1975
	M3	1974 - 1970
	M4	1969 - 1965
	M5	1964 - 1960
	M6	1955- 1959
	M7	1954- 1950
	M8	1949 - 1945
	M9	1944 - 1940
	M10	1939

RÈGLEMENT

GÉNÉRAL SUITE

LICENCE SPORTIVE :

Photocopie de la carte licence en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée, sur laquelle doit apparaître par tous les moyens, les mentions des non contre-indications " non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition " ou " non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition "

Liste des fédérations agréées :

Fédération des clubs de la défense (FCD),
Fédération française du sport adapté (FFSA),
Fédération française handisport (FFH),
Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
Fédération sportive des ASPTT,
Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),
Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),
Union française des oeuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP)

Licenciés UNSS et UGSEL pour l'année en cours :

Photocopie de la carte licence en cours et impérativement un certificat médical avec l'un des libellés ci-dessus.

Les athlètes étrangers, même licenciés d'une fédération affiliée à World Athletic , doivent fournir un certificat médical en langue française (ou accompagné d'une traduction en langue française si rédigé dans une autre langue). Il doit être daté et signé, et permettre l'identification du médecin.

Aucun dossard ne sera attribué en cas de manquement des documents ci-dessus demandés et du paiement des droits d'inscription.

RÈGLEMENT

GÉNÉRAL SUITE

ARTICLE 4 : MAILLOTS ET DOSSARDS

Les coureurs licenciés FFA d'Indre et Loire devront utiliser le N° de dossard attribué lors de son inscription. Le dossard sera doté d'une puce électronique pour le chronométrage et le classement.

L'organisateur décline toute responsabilité concernant le dommage potentiel subi par la puce après délivrance du dossard à l'athlète.

Le dossard sera porté sur la poitrine (donc devant) et fixé par quatre épingles aux quatre coins (obligatoire).

La publicité ne devra pas être cachée.

Les ceintures support de dossards type triathlon sont interdites.

L'athlète encourt la disqualification ou l'interdiction de départ en cas non-respect de ces règles.

Le dossard devra impérativement être restitué au Comité départemental d'Athlétisme d'Indre-et-Loire à l'issue de l'épreuve. Faute de quoi, il sera facturé à l'athlète ou à son Club pour un montant de 10 €.

Eventuellement dans les courses réunissant plusieurs catégories :

Espoirs Hommes + Seniors Hommes et Espoirs Femmes + Seniors et Masters Femmes, les Espoirs et Masters devront porter un dossard distinctif (E) et (M) fixé dans le dos par 4 épingles.

(Cette condition n'est pas obligatoire pour le championnat départemental.)

Nota : si la proportion de Seniors femmes est plus faible que le nombre de Masters femmes, le dossard distinctif peut être (S).

Il peut être demandé le port d'un dossard dorsal distinctif supplémentaire pour les athlètes étrangers (Et).

Le maillot du club ou association est obligatoire pour les athlètes licenciés FFA Athlé Compétition ou autres licences.

L'athlète encourt la disqualification ou l'interdiction de départ en cas non-respect de cette règle.

RÈGLEMENT

GÉNÉRAL SUITE

ARTICLE 5 : DÉPART

Le rassemblement des coureurs sur la zone de départ se fera 5 minutes (10' pour les espoirs à vétérans) avant le départ de chaque course.

ARTICLE 6 : CONDITIONS DE COURSE

Pendant les courses aucun athlète ne devra avoir un accompagnateur sur le circuit ou même en dehors de celui-ci.

Il est interdit de courir au côté des athlètes quel que soit leur âge.

Toute aide est interdite dans le cadre d'une épreuve de Cross-Country.

L'athlète encourt la disqualification immédiate de la part du juge-arbitre en cas d'observation de ce fait. Pour des questions de sécurité et d'équité sportive : Tout port de matériel électronique est interdit pendant la course (baladeur MP3, tel portable, matériels divers munis ou non d'oreillettes, etc.).

Les montres chrono GPS et Podomètres sont autorisés.

L'athlète encourt la disqualification ou l'interdiction de départ en cas non-respect de cette règle.

Les coureurs effectuant leur échauffement veilleront à ne pas perturber l'épreuve en cours en évitant si possible, d'emprunter le parcours dévolu à la compétition.

ARTICLE 7 : CLASSEMENTS ET TITRES ATTRIBUÉS

Les titres de Champions Départementaux FFA attribués sont les suivants :

Benjamins U14 : Individuel et par équipe, H et F

Minimes U16 : Individuel et par équipe, H et F

Cadets U18 : Individuel et par équipe, H et F

Juniors U20 : Individuel et par équipe, H et F

Espoirs U23 : Individuel, H et F

Elite (Seniors) : Individuel et par équipe, H (incluant Es et M0) et F (incluant Es et Masters)

Masters 0 : Individuel, H et F

Masters 1 à 10 : Individuel et par équipe, H

Masters F : Individuel

Seuls les titulaires de licences Athlé Compétition FFA peuvent prétendre au titre de Champion ou de Championne

Cross Court : Individuels et par équipes, H et F (sans distinction de catégorie)

Cross Relais : Par équipe TTC (Juniors à masters) et par équipes -20ans

RÈGLEMENT

GÉNÉRAL SUITE

Les catégories Eveil Athlétique U10 et Poussins Garçons U12 et Filles U12 ne font pas l'objet de l'attribution d'un titre FFA.

Tous les participants U10 et U12 recevront une médaille.

Les 3 premières équipes U12 Filles et U12 Garçons recevront un trophée.

Pour les courses comportant plusieurs catégories, un classement séparé sera établi, en individuel et par équipe.

(À l'exception du cross court regroupant les Espoirs, Seniors, Masters).

Toutefois, et à l'exception du Cross-Court : les espoirs masculins et les M0, disputant leur épreuve avec les seniors hommes, un classement individuel séparé sera établi mais ils compteront dans le classement par équipe seniors hommes.

Les espoirs, M0 et masters féminins disputant leur épreuve avec les seniors féminines, un classement individuel séparé sera établi mais elles compteront dans le classement par équipe seniors féminines.

Lors d'une course mixte (Espoirs – Seniors et Masters) si celle-ci est remportée par un-e Espoir-e ou un-e Master-e, cet(te) Athlète sera désigné(e), en plus de sa catégorie, Champion(ne) Départemental (e) Senior.

PODIUM COMITÉ 37 :

Les 3 premiers Individuels dans chaque catégorie suivante : U14, U16, U18, U20, U23, M0

Les 3 premiers individuels scratch : Course Elite Sen et M1 à M10.

Equipe : 1ère équipe selon détail ci-dessus

ARTICLE 8 :

Condition d'attribution du titre Individuel de Champion Départemental

Un athlète licencié FFA hors département ne pourra prétendre à un titre de champion(ne), ni au podium, mais une récompense correspondant à son classement lui sera toutefois remise s'il se trouve parmi les 3 premiers de l'épreuve.

Article 3.2.1.6 des règlements généraux de la FFA, Critères de nationalité : Les licenciés Athlé Compétition ou Athlé Entreprise de nationalité étrangère ne peuvent prétendre aux titres de champion et aux médailles des épreuves individuelles, une médaille commémorative du championnat leur est attribuée selon leur classement.

Les licenciés Athlé Compétition ou Athlé Entreprise possédant deux nationalités dont la nationalité française, possèdent les mêmes droits que les licenciés Athlé Compétition ou Athlé Entreprise de nationalité française. La Licence devra mentionner la nationalité française (pièce d'identité faisant foi).

RÈGLEMENT

GÉNÉRAL SUITE

ARTICLE 9 :

Condition d'attribution du titre par équipe de Championne Départementale

Constitution de l'équipe : Le nombre d'athlètes retenu pour le classement par équipe est de 4 pour toutes les catégories.

Les athlètes non licencié FFA Athlé Compétition, ne pourront pas être retenus pour le classement par équipe.

Le classement sera effectué en tenant compte de la place occupée à l'arrivée sans aucune défalcation.

L'équipe victorieuse sera celle qui aura obtenu le total de point le moins élevé.
En cas d'ex aequo, l'équipe gagnante sera celle dont le(s) dernier (e) équipier (e) comptant au classement sera le ou la mieux placé (e).

Un club aura une équipe classée chaque fois que son nombre d'arrivants atteindra un multiple de 4.

Le nombre d'athlètes mutés ou étrangers ne respectant pas le critère d'ancienneté au club défini à l'article 3.2.1.5 des règlements généraux de la FFA est limité dans une équipe à **Un pour toutes les catégories.**

ARTICLE 10 : RÈGLEMENTS

Les règlements FFA des épreuves nationales hivernales de la saison en cours seront appliqués et toute décision non prévue par ce règlement devra être soumise à la seule appréciation du juge arbitre général.

Celui-ci transmettra au secrétariat les éventuelles réclamations durant l'analyse des résultats.

Délai de réclamation après course : dans les 30 mn après l'affichage du résultat.

Passé ce délai, aucune réclamation ne sera prise en compte.

L'horaire d'affichage sera clairement identifié sur le résultat papier.

ARTICLE 11 : CONTRÔLE ANTI-DOPAGE

Les championnats sont soumis aux lois de protection des sportifs contre les risques du dopage. Les dispositions nécessaires à d'éventuels contrôles seront mis en place : local, fléchages, etc. (voir Règlementation Hors Stade). (Voir plan 6).

ARTICLE 12 : RESPONSABILITÉ

Le comité d'organisation décline toute responsabilité en cas de vol, accident, ou défaillance physique pouvant survenir durant la totalité de l'épreuve aux dépens des participants, accompagnateurs ou tiers.

RÈGLEMENT

GÉNÉRAL SUITE

ARTICLE 13 : ASSURANCE

JOGGINTOURS, organisateur des Championnats Départementaux d'Indre-et-Loire 2024 de Cross Country, est titulaire d'une Assurance de Responsabilité Civile pour les activités sportives souscrite auprès de ACM IARD SA. Le contrat ASSOCIA 3 est référencé sous le numéro IA 7017628.

Chaque Club participant à l'évènement doit pouvoir produire sur simple demande une attestation d'assurance en Responsabilité Civile couvrant sa participation aux Championnats Départementaux d'Indre-et-Loire 2024.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence.

ARTICLE 14 : ANNULATION

En cas d'annulation de la compétition pour quelque raison que ce soit, indépendante de la volonté des organisateurs et du comité 37, les engagés ne pourront en aucun cas prétendre à un quelconque remboursement.

(Frais de déplacement, engagements ou autres frais).

ARTICLE 15 : DROIT D'IMAGE

L'athlète autorise, par son engagement l'organisateur et le comité FFA 37 à utiliser toute photographie ou image le concernant prise lors de l'évènement dans le cadre de la promotion de leur site Internet et du cross-country dans le département et la région Centre- Val de Loire.

Toutefois en application de l'Art 18 (Loi Informatique et Liberté), le participant peut s'opposer à la publication des résultats et photographies.

ARTICLE 16 : RÉSULTATS

Un exemplaire des résultats (fichier LOGICA) doit être adressé à la CNR (CNR@athe.fr) sous 48 heures après l'épreuve.

Le fichier informatique au format LOGICA Cross / Route devra être, quant à lui, « chargé » sur le SI-FFA PERF par l'officiel Logica de la compétition, désigné par le Comité.

Pour être classé sur un championnat quel que soit son niveau, il faut la licence FFA compétition. Les autres apparaissent et sont classés par ordre d'arrivée mais il est mentionné HC en face de leur nom (HC pour hors championnat).

CAS PARTICULIERS ET RAPPELS :

Cross court, H ou F : il n'y a qu'un seul classement regroupant les Seniors, les Espoirs et les Masters, seules catégories admises à prendre part au cross court.

Masters (H) : Applicable des M1 à M10

Le Comité départemental 37 est seul habilité à décider si cette catégorie d'âge courra dans la course Élite ou au contraire dans une course individuelle et par équipes séparée.

Si la première solution est retenue, la catégorie Master H fera l'objet de classements individuels et par équipes séparés, contrairement au cross court ci-dessus évoqué.

M0 (H) :

Les athlètes catégories M0 participeront à la course élite Senior.

RÈGLEMENT

GÉNÉRAL SUITE

MULTI PARTICIPATION :

A cours du Championnat, les athlètes ne seront autorisés qu'à une seule participation dans la journée.

Par ex : Dans le cas d'un programme avec Cross court et cross long le même jour, les athlètes n'ont donc pas autorisation à courir les 2 épreuves. De même un Master H, ne peut pas participer au cross long senior s'il a déjà couru dans la course de sa catégorie.

Exceptionnellement les athlètes peuvent participer à une épreuve cross-relais si le cumul des distances des 2 courses ne dépasse pas la distance autorisée dans la catégorie concernée.

(Ex : cross court ouvert aux cadets + cross relais pour un total de 5km).

ARTICLE 17 :

Nul participant à ces championnats départementaux n'est censé ignorer le présent règlement.

DISTANCES RECOMMANDÉES PAR LA FFA

Catégorie	Départementaux	Régionaux	1/2 finale	Championnats de France
Eveil athlétique U10	Pas de championnat			
Poussines /poussins U12	Kid Cross (animations dans lesquelles il n'y a ni départ en ligne ni chronométrage, ni classement établi sur la vitesse réalisée) + un seul cross annuel (ou course en ligne) de 1,5km maxi. Il est du ressort du comité d'organiser cette unique épreuve en ligne lors du championnat départemental			
Benjamines Benjamins U14	2,5 à 3 km	2,5 à 3km		
Minimes Féminines U16	3 à 3,5km	3 à 3,5km	4km	4km
Minimes Masculins U16	3,5 à 4km	3,5 à 4km	4,5km	4,5km
Cadettes U18	4km	4km	4,5km	4,5km
Cadets U18	4,5km	5km	5,5km	6km
Juniors Féminines U20	4,5km	5km	5,5km	6km
Juniors Masculins U20	6km	6,5km	7km	7,5km
Cross Court Féminin	4km	4km	4km à 4,5km	4,5 km
Cross Court Masculin	4km	4km	4km à 4,5km	4,5km
Cross Long Féminin	7km	7,5km	8km	9km
Cross Long Masculin	8,5km	9km	10km	10km
Masters Masculins	8,5km	9km	10km	10km

RÈGLEMENT

GÉNÉRAL SUITE

ANNEXE 1 : RELAIS CROSS

Une épreuve de relais cross mixte est introduite dans le programme des Championnats départementaux de cross-country. Elle est ouverte à partir de la catégorie cadet(te) et permet de décerner deux titres de Champion départemental des clubs par équipe :

- Champion départemental TTC (Juniors à Masters).
- Champion départemental -20ans.

Les 3 premières équipes seront récompensées

Règlement technique :

Les équipes seront composées de quatre athlètes avec l'obligation d'avoir deux féminines et deux masculins.

L'ordre des coureurs est imposé : masculin-féminin-masculin-féminin les années paires (donc en 2023) et féminin-masculin-féminin-masculin les années impaires (2024).

Pour le classement TTC, l'équipe pourra se composer d'athlètes de la catégorie junior à la catégorie master. Pour le classement -20ans, l'équipe pourra se composer d'athlètes des catégories cadets et juniors mais chaque équipe a l'obligation d'avoir au moins un cadet ou une cadette.

Même s'il n'y aura qu'une seule course, les équipes inscrites en catégorie -20ans auront un classement séparé de l'épreuve TTC.

Elles ne pourront pas prétendre au classement TTC.

En fonction des profils des parcours, chaque relayeur effectuera une boucle d'environ 2km. Une zone de passage de relais de 20m sera identifiée sur le parcours. Les athlètes y échangeront un brassard ou tout autre moyen d'identification fourni par l'organisation qu'ils devront garder jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée par le dernier relayeur.

Cette épreuve peut être organisée avant les championnats individuels, lors d'un autre week-end. Elle ne peut pas l'être après le championnat départemental individuel.

Textes FFA de références : Règlements Généraux ; Règlement Sportif (Règles techniques des compétitions) ; Livret des compétitions hivernales 2023-2024 ; Règlementation des Courses Hors Stade 2024.

RÈGLEMENT

MARCHE NORDIQUE



DEFINITION DE LA MARCHE NORDIQUE COMPETITION

La Marche Nordique Compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline enseignée comme telle dans les clubs FFA en Loisir et Forme Santé.

L'utilisation de bâtons « marche nordique » est obligatoire.

Elle consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres en exerçant une poussée au sol à l'impact du bâton. La pointe doit rester au sol jusqu'à la fin du mouvement de poussée.

A chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.

Le pas de course est interdit.

La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée (Amplitude du geste).

Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon.

L'alignement articulaire est obligatoire : pied, genou bassin, épaule et tête doivent être alignés.

Support optique d'une bonne posture en fin de propulsion

UNE BONNE ATTITUDE

En fin de propulsion

✓ Maintien des épaules parallèles au sol

✓ Main derrière la fesse

✓ Contact au sol



Zone de planté

✓ Alignement articulaire :

- Tête
- Epaule
- Bassin
- Genou
- Pied

✓ Poussée

✓ Attaque talon

MARCHE NORDIQUE
COMPÉTITION
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

RÈGLEMENT

MARCHE NORDIQUE SUITE

Les participants seront :

- Licenciés ATHLE COMPETITION, ATHLE RUNNING, ATHLE ENTREPRISE
- Licenciés ATHLE-SANTE/LOISIRS avec présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la marche nordique en compétition de moins d'un an à la date de l'épreuve
- En possession d'un PASS J'AIME COURIR
- Licenciés Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA
- Non licenciés sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la marche nordique en compétition de moins d'un an à la date de l'épreuve.

La participation à cette compétition de marche nordique est possible à partir de la catégorie U15/Cadets.

LES PENALITES

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon ce règlement.

Le juge préviendra le marcheur nordique en présentant un carton jaune devant lui, tout en annonçant son numéro de dossard et la faute commise.

Les juges pourront informer, conseiller, les marcheurs, pour ajuster leur technique de marche.

Sur le parcours à environ 150 m de l'arrivée, une zone de pénalité sera installée sous l'autorité du chef juge marche nordique.

- Les marcheurs ayant été pénalisés sur le parcours, seront arrêtés par le chef juge marche nordique positionné à l'entrée de cette zone et y resteront 1 minute (ou plus en fonction du nombre de pénalités reçues) avant de pouvoir repartir et franchir la ligne d'arrivée. En cas de faute sur la zone départ et dans les 150 derniers mètres avant l'arrivée, le marcheur sera pénalisé et verra son temps final augmenté de DEUX minutes.

A la 4ème pénalité, le marcheur aura un carton rouge par le chef Juge ; il sera disqualifié et devra retirer son dossard et quitter le circuit.

Un athlète sera informé de sa disqualification après l'arrivée s'il n'a pas été possible de lui signifier durant l'épreuve.

CLASSEMENT

Les contestations devront être effectuées dans les 30 minutes suivant l'affichage des classements auprès du chef Juge responsable de la marche nordique chronométrée.

Le classement du championnat départemental de Marche Nordique 2024 compte pour le challenge départemental 37 - <https://comiteathletisme37.fr/challenge-marche-nordique-touraine/>



ILS SOUTIENNENT LES CHAMPIONNATS INDRE-ET-LOIRE DE CROSS COUNTRY 2024



La running attitude !

joggintours.fr