

## CROSS-COUNTRY

Samedi 11 janvier 2025

Parc de Loisirs Opio

Version 1 du 15/10/2024

10h00	Marche nordique (2009 et avant)	½ verte + 3 jaunes	6 050m
-------	------------------------------------	--------------------	--------

Marche nordique : épreuve hors championnats ouverte aux licencié-e-s FFA et aux non-licencié-e-s FFA. Inscriptions sur [athle06.fr](http://athle06.fr) avant le mercredi 8 janvier 2025 (10 euros) ou sur place (15 euros).

11h00	Relais cross mixte (2009 et avant)	4 jaunes	7 350 m
-------	---------------------------------------	----------	---------

Épreuve réservée aux licencié-e-s FFA compétition des clubs des Alpes-Maritimes.

Distances : R1 : 1850m ; R2 : 1800m ; R3 : 1800m ; R4 : 1900m.

L'ordre des athlètes pour le relais cross mixte est le suivant : féminin-masculin-féminin-masculin

11h30	Cross court Sport Adapté	½ verte + 1 bleue	1 950 m
11h50	Cross long Sport Adapté	1 jaune + 1 rouge	4 050 m

Épreuves réservées aux licencié-e-s FFSA et à leurs accompagnateurs. Informations et engagements sur [www.cdsportadapte06.com](http://www.cdsportadapte06.com).

12h30	Poussines (2014 à 2015)	½ verte + 1 verte	1 650 m
12h45	Poussins (2014 et 2015)	½ verte + 1 verte	1 650 m
13h00	Kid'Cross Éveil athlé (2016 à 2018)	« Le manège <sup>(1)</sup> »	2 X 6 minutes

Épreuves réservées aux licencié-e-s FFA découverte des clubs des Alpes-Maritimes.

<sup>(1)</sup>Kid'Cross Éveil athlé « Le manège » : Voir organisation et règles du jeu sur la page suivante.

Engagements à effectuer par les clubs avant le mercredi 8 janvier 2025 12h sur [athle06.fr](http://athle06.fr)



# CROSS-COUNTRY

Samedi 11 janvier 2025

Parc de Loisirs **OPIO**

## Kid'Cross Éveil athlé « Le manège » : organisation et règles du jeu

**IMPORTANT** : Les feuilles de relevé des performances doivent être récupérées au secrétariat avant 11h00 et y être rendues une fois l'épreuve terminée.

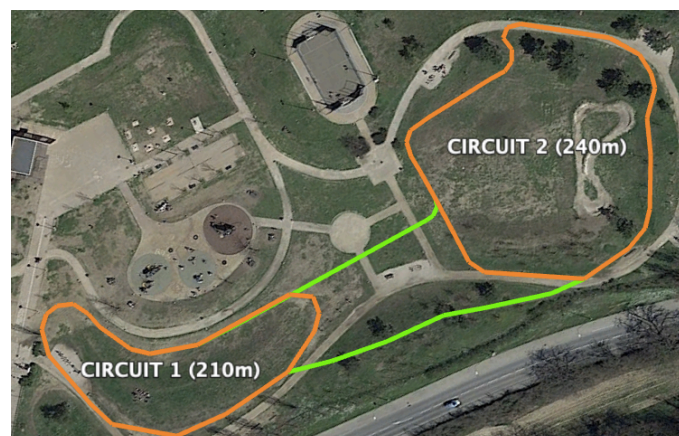
Début : 13h00

Jeu par **équipe mixte de 8 à 12 athlètes** (né-e-s de 2016 à 2018), avec au minimum 4 filles et 4 garçons par équipe. Deux clubs peuvent s'associer pour constituer une équipe.

**Durée du jeu : 2 X 6 minutes d'effort** (avec 15 minutes de récupération entre les deux efforts) dont 6 minutes d'effort sur le circuit 1 (210m) et 6 minutes d'effort sur le circuit 2 (240m).

**Règles du jeu :**

- Les équipes sont réparties sur les deux circuits : 15 équipes au maximum sur le circuit 1 et 15 équipes au maximum sur le circuit 2.
- Chaque équipe occupe une base. Les bases, numérotées de 1 à 15, sont réparties environ tous les 15 mètres à l'extérieur du tracé de la boucle. Un responsable d'équipe (entraîneur, accompagnateur) reste sur chaque base pour la durée total du jeu. Chaque équipe a le même numéro de base sur les deux circuits.
- Au signal sonore de départ, tous les athlètes partent dans le même sens. A chaque passage par leur base, les enfants tapent dans la main du responsable d'équipe et celui-ci ajoute une croix au tableau de comptage de l'équipe.
- Avant la fin du jeu, un signal sonore annonce aux athlètes la dernière minute d'effort.
- Au signal sonore de fin, les athlètes arrêtent de courir et regagnent en marchant leur base. Les tours non terminés avant le signal sonore de fin ne sont pas comptabilisés.
- A l'issue des 6 premières minutes d'effort, pendant les 15 minutes de récupération, les équipes présentes sur le circuit 1 se rendent sur le circuit 2 et inversement.
- La performance de chaque équipe est la somme des points des 2 manches de 6 minutes divisée par le nombre d'athlètes qui compose l'équipe.



## CROSS-COUNTRY

Dimanche 12 janvier 2025

Parc de Loisirs Opio

Version 1 du 15/10/2024

10h00	Cross pour tous (2009 et avant)	½ verte + 3 jaunes	6 050m
-------	------------------------------------	--------------------	--------

Cross pour tous : épreuve hors championnats ouverte aux licencié-e-s FFA et aux non-licencié-e-s FFA. Inscriptions sur [athle06.fr](http://athle06.fr) avant le mercredi 8 janvier 2025 (10 euros) ou sur place (15 euros).

10h45	Masters masculins M1 et plus (1985 et avant)	4 rouges	8 550 m
11h30	Benjamines (2012 et 2013)	2 bleues	2 750 m
11h45	Benjamins (2012 et 2013)	1 verte + 1 jaune	2 950 m
12h00	Minimes filles (2010 et 2011)	1 bleue + 1 jaune	3 250 m
12h20	Minimes garçons (2010 et 2011)	2 jaunes	3 750 m
12h40	Cadettes (2008 et 2009)	1 jaune + 1 rouge	4 050 m
13h00	Cadets et juniors féminines (2008 et 2009 - 2006 et 2007)	2 bleues + 1 jaune	4 550 m
13h20	Juniors masculins (2006 et 2007)	½ verte + 3 jaunes	6 050m
13h45	Cross court féminin (2005 et avant)	1 jaune + 1 rouge	4 050 m
14h05	Cross court masculin (2005 et avant)	1 jaune + 1 rouge	4 050 m
14h25	Cross long féminin (2005 et avant)	½ verte + 3 rouges	6 950 m
15h00	Cross long masculin (2005 et avant)	4 rouges	8 550 m

Épreuves réservées aux licencié-e-s FFA compétition des clubs des Alpes-Maritimes.

Engagements à effectuer avant le mercredi 8 janvier 2025 12h sur [athle06.fr](http://athle06.fr)





½ Boucle verte : 500 m  
 Boucle verte : 1 000 m  
 Boucle bleue : 1 300 m

Boucle jaune : 1 800 m  
 Boucle rouge : 2 100 m  
 Pour chaque course : départ + arrivée = 150 m