

Organisation d'une réunion de cross country

LE CROSS COUNTRY

Quelques règles à respecter pour l'organisation de cross.

LE TERRAIN ET LE LIEU - LES DATES - LA PÉRIODICITÉ

■ Le lieu

Choisir un lieu si possible pas trop éloigné de blocs vestiaires et sanitaires. Si cela est impossible, prévoir néanmoins des lieux à l'abri de la pluie et du vent afin de servir de vestiaires (*tente, abri-grange, hangar etc.*) et disposer à l'extérieur des récipients avec de l'eau. L'importance des installations sera fonction du nombre de concurrents.

■ Le terrain

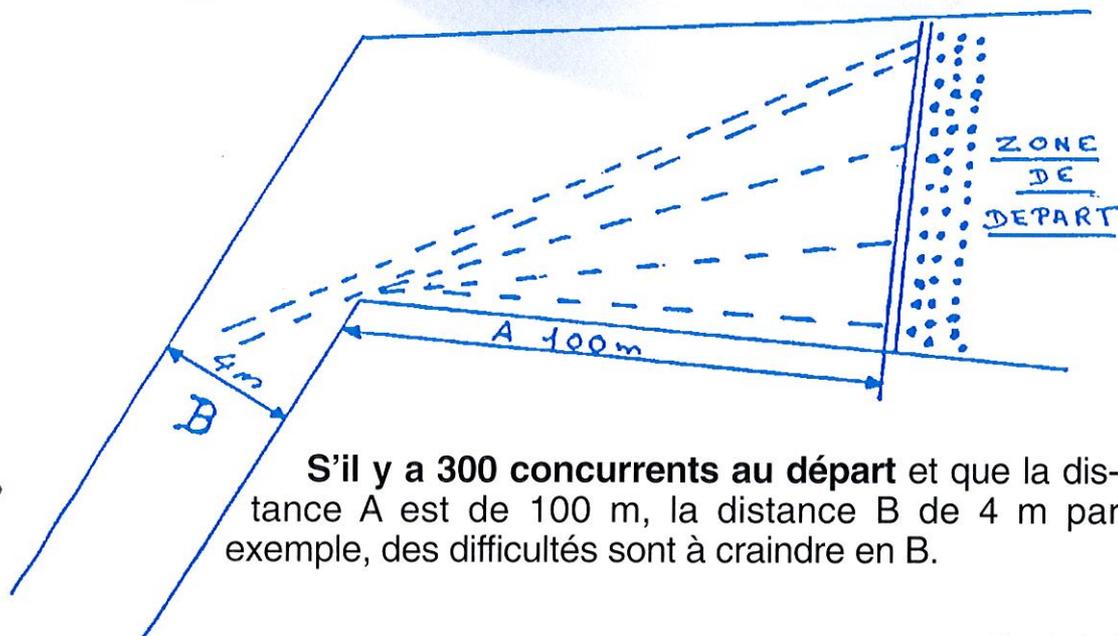
- ◆ Le parcours devra être balisé sur sa totalité et des juges devront être mis en place aux endroits où le parcours risque de poser des problèmes de choix.
- ◆ Si cela est possible, il devra y avoir plusieurs boucles.
- ◆ Le parcours sera tracé sur un terrain varié: bois, champs, «éviter les champs labourés».
- ◆ Attention aux parcours trop difficiles en fonction des catégories (*forte dénivellation, etc.*)
- ◆ Proscrire les terrains durs, tel que chemin pierré, ou bitume, route, etc.

■ La zone de départ

Dans la mesure du possible, il faut choisir un lieu de départ suffisamment vaste et d'une largeur correspondante au nombre de concurrents.

Il ne faut jamais situer une ligne de départ de la façon suivante:

- ◆ 1- à proximité immédiate d'une déclivité soit positive ou négative (*400 m minimum*).
- ◆ 2- sur un terrain suffisamment large mais se rétrécissant rapidement.



Le départ sera donné par un starter. Il est recommandé de prévenir 5 minutes avant puis recommencer si nécessaire.

Les ordres du starter seront:

«A vos marques»

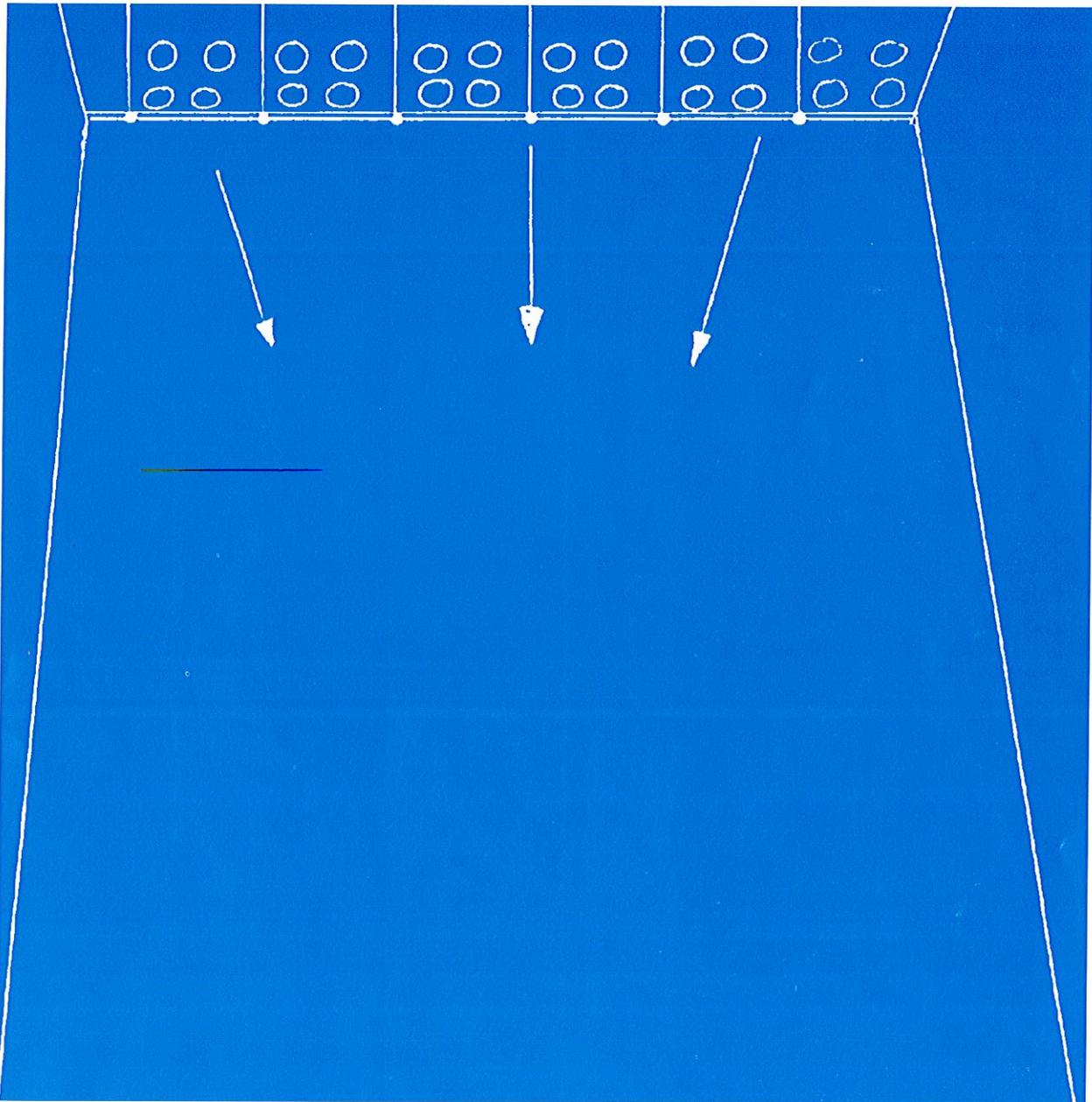
«Coup de feu»

Pour certains cross importants (national), il est souhaitable de définir à l'avance des box de départ; un par équipe.

Nota : La largeur de chaque box doit permettre à deux concurrents de la même équipe, de se placer sur la même ligne.

■ ORGANISATION DE LA LIGNE DE DÉPART

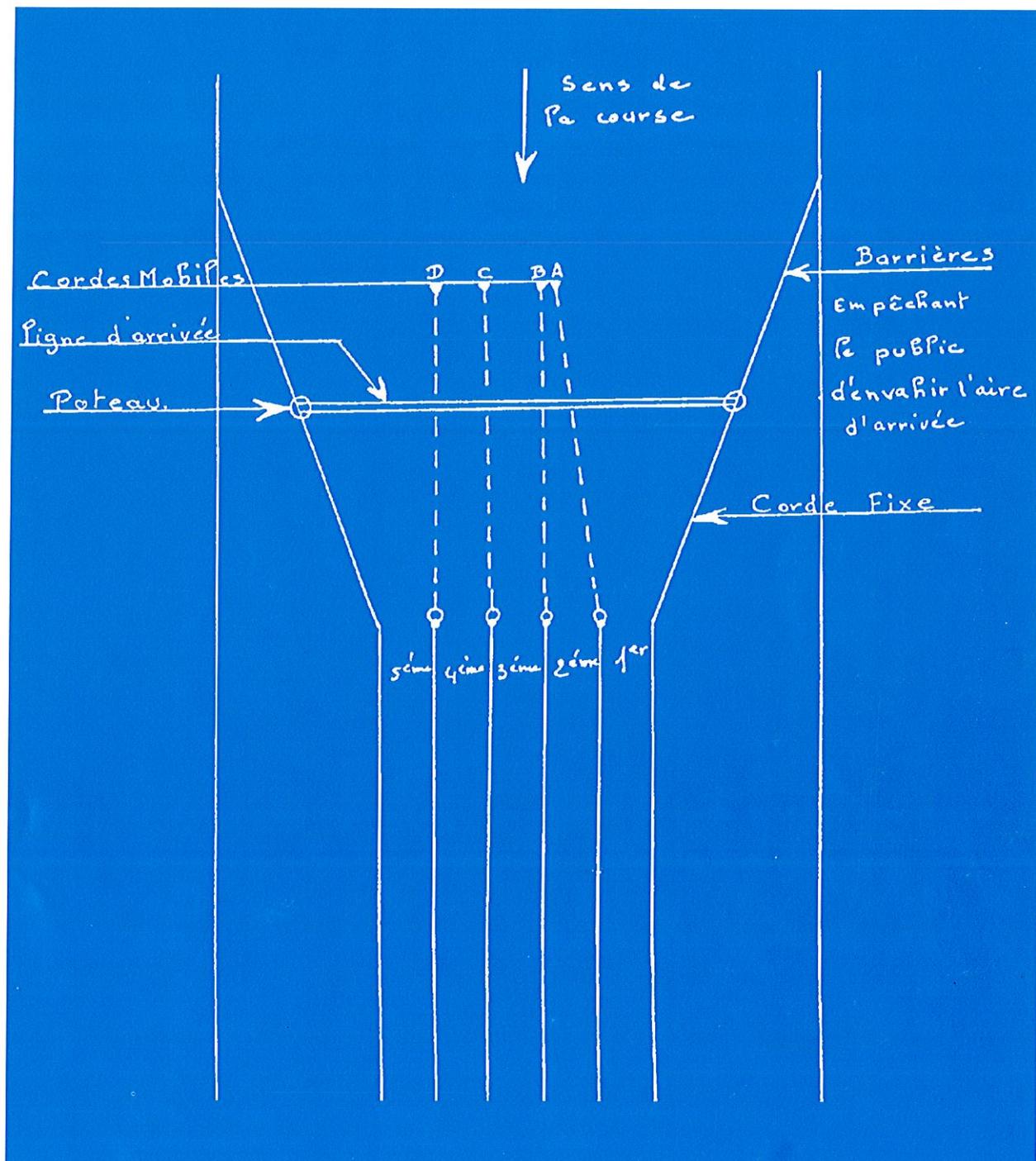
BOX DE DÉPART



■ LA ZONE D'ARRIVÉE

La zone d'arrivée doit être suffisamment large pour permettre aux concurrents de sprinter de front.

L'arrivée sera tracée au sol par une ligne à la chaux, matérialisée par une banderole «**ARRIVÉE**» visible des concurrents.



Des barrières ou tout autre dispositif devront empêcher l'accès des spectateurs sur l'aire d'arrivée.

8 à 15 mètres après la ligne d'arrivée, des couloirs seront installés «Largeur maximum : 70 à 80 cm».



■ FORMATION DU JURY

Suivant l'importance de la compétition il est souhaitable d'organiser son jury de la façon suivante:

- 1 juge arbitre,
- des juges de parcours,
- 1 ou 2 starters,
- 1 ou 2 chronométreurs,
- 1 ou 2 secrétaires chronométreurs,
- 1 ou 2 commissaires pointeurs (*si il y a plusieurs boucles*),
- 1,2,3,4, etc. délégués aux couloirs (*corde*),
- 1,2,3,4, etc. contrôleurs de couloirs d'arrivée, ramassage et classement des dossards,
- 1 ou 2 délégués aux concurrents,
- un secrétariat pour les résultats.

■ LES DATES

Plusieurs paramètres sont à prendre en compte pour déterminer les dates des différentes compétitions.

- **1 - Les athlètes reprennent généralement l'entraînement** vers le milieu du mois de septembre
- **2 - Ils ont généralement 7 ou 8 cross** à effectuer dans la saison.
- **3 - Les premières finales des épreuves du parcours sportif** se situent vers le milieu du mois d'avril, voir mi-mai pour les finales départementales; fin mai, début juin pour les régionales, et fin juin pour la nationale.

■ CONCLUSION

Compte tenu de ces trois paramètres, il faut autant que possible:

- **1 - Fixer la date du 1^{er} cross** de manière à ménager une période assez longue nécessaire à la remise en forme (*généralement 2 mois 1/2 d'arrêt*).
- **2 - Espacer les cross** de 15 jours ou 3 semaines.
- **3 - Fixer la date du dernier cross** de façon à ce qu'une période de repos relatif soit effective avant de reprendre l'entraînement spécifique du P.S.S.P. et des épreuves athlétiques.

Le début de cet entraînement est aussi fonction des différentes échéances départementales, régionales, nationales.



■ ORGANISATION DANS L'ANNÉE

Période Hivernale: 7 ou 8 cross

Reprise de l'entraînement: Mi-Septembre

- 1^{er} cross vers la 1^{ère} ou 2^e semaine de novembre
- Dernier cross vers la fin de février maximum

«Il est souhaitable d'espacer chaque cross de 15 jours voire 3 semaines»

Les distances

Distances à respecter suivant l'époque, la nature de la compétition et la catégorie.

Nature de l'épreuve	C A T E G O R I E					
	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans I	Vétérans II
Hommes						
Départemental	3 km	4 km	6 km	9 km	9 km	8 à 9 km
National		6 km	7,5 km	12 km	10 km	10 km

Femmes						
Départemental	2,5 km	3,5 km	4 km	5,5 km		
National		4 km	5 km	6 km		

■ LES CLASSEMENTS

Composition d'une équipe Femmes et Hommes

Niveau national:

Cadets
Juniors
Seniors
Vétérans I
Vétérans II

équipe de 5 dont 3 seront classés

■ LES CATÉGORIES (voir fiche n°12 page 75)

Nota: En aucun cas, les catégories (*homme et femme*) benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors, vétérans, ne peuvent être autorisés à participer à une épreuve de cross country dans une catégorie d'âge autre que la leur.

