

VILLE DE  
**TOURS**

# CROSS-COUNTRY



**DÉPARTEMENTAUX  
LA CHARPRAIE  
2025**



# MOT DE

# L'ORGANISATEUR

Le Comité d'Indre -et-Loire d'Athlétisme a confié l'organisation des Championnats **départementaux 2025 de Cross-Country à l'ATHLETIC TROIS TOURS**

C'est avec un grand plaisir, que 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 confiance.

Cinq ans après la dernière organisation des départementaux de cross par notre club, nous sommes particulièrement heureux et fiers d'accueillir tous les Clubs du département, au Centre de Loisirs de la Charpraie à Chambray-lès-Tours.

Le club remercie, la Ville de Tours, et plus particulièrement Delphine BALLON BRIAULT, et Maxime DECOURCHELLE, Responsables du Centre de loisirs de La Charpraie , 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 tous les bénévoles et officiels qui préparent déjà ce rendez-vous, et à tous ceux qui seront à l'œuvre le 12 janvier, pour vous faire vivre un grand moment de cross-country.

# PLAN D'ACCÈS AU SITE



## Adresse :

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

## En venant de Tours :

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

# PLAN

## La Charpraie

Départementaux  
37 cross country 2025

- Départ : 100m
- Petite boucle : 580m
- Moyenne boucle : 1320m
- Grande boucle : 2370m
- Arrivée : 60m



MARCHE NORDIQUE

# PLAN

## La Charpraie

- Depart = 100 m
- Boucle MN = 2525 m
- Arrivée = 60 m



tours.fr

VILLE DE  
**TOURS**

# PLANNING DE LA COMPETITION

## CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX FFA CROSS-COUNTRY 2025 - LA CHARPRAIE-INDRE ET LOIRE (37)

Départ	100m
Petite boucle(avec départ)	580m
Moyenne Boucle	1320m
Grande boucle	2370m
GB marche N	2525m
Arrivée	60m

( 580m dont 100m de la ligne de départ )



Course	Appel	Départ	Catégories	Parcours	Distances	FFA
1	9h50	10h00	Masters H (M1 et +)	D+PB+ 2MB + 2 GB+A	8020m	8,5km
2	10h55	11h00	Benjamines U14	D+2PB+MB+A	2540m	2,5 à 3km
3	11h15	11h20	Benjamins U14	D+2PB+MB+A	2540m	2,5 à 3km
4	11h35	11h40	Minimes F U16	D+ PB + 2 MB+A	3280m	3 à 3,5 km
5	11h55	12h00	Poussins U12	D+2PB+A	1220m	1,5km
6	12h10	12H15	Poussins U12	D+2PB+A	1220m	1,5km
7	12h25	12H30	Marche Nordique TC	D+4 BOUCLES (MN)+A	10160m	
8	RDV Constitution Equipes : 12h00 à 12h25	12H30	Eveil Athlé U10	Surface Dédiée	Ateliers Défini par la CDJ37	
<b>Pause Repas / 🍷 🍴 🍷 🍷</b>						
9	13h55	14h00	Minimes G/ U 16	D+2 PB+2 MB+A	3860m	3,5 à 4km
			Cadettes / U18	D+2 PB+2 MB+A	3860m	4km
10	14h25	14h30	Cadets U18	D+PB+MB+GB+A	4330m	4,5km
			Juniors F / U20	D+PB+MB+GB+A	4330m	
11	14h55	15h00	Juniors H / U20	D+PB+MB+GB+MB+A	5650m	6km
			Espoirs U23-Séniors-Masters femmes	D+PB+MB+2GB+A	6680m	7km
12	15h40	15h45	Espoirs U23-Séniors-M0 hommes	D+PB+ 2MB + 2 GB+A	8020m	8,5km

# INSCRIPTIONS ET CONSEILS PRATIQUES

Règlement de l'épreuve : disponible sur le site internet du comité37

## INSCRIPTIONS :

Les inscriptions devront être effectuées via le site du Comité 37 pour toutes les catégories, avant le jeudi 9 janvier 2025 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 - dès le dimanche matin 12 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 PPS de moins de 3 mois 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](mailto:cdffa37@orange.fr) avec nom, prénom, date de naissance, sexe et PPS. 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.

## ACCÈS PARKING :

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

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

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

*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 .

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 l'A3Tours mettront à la disposition de toutes les personnes présentes sur le site des Championnats Départementaux, un espace de buvette :

- 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 : sandwiches divers, frites....

Les boissons seront servies dans des verres Eco cup moyennant une consigne de 1 €.  
Paiement CB possible et Tickets de restauration vendus au barnum prévu à cet effet.

#### **SECOURS :**

Une équipe de secouriste sera présente sur le site du début à la fin de la manifestation

#### **ANTI-DOPAGE :**

Les dispositions nécessaires à d'éventuels contrôles seront mises en place : local, fléchages

#### **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 . Merci de respecter en toute circonstance les locaux sanitaires.

#### **INFORMATIONS ET AUTRES DEMANDES :**

#### **contacts :**

**Rachid HAMD AOUI , 07 44 96 41 15**  
**rhamdaoui28@gmail.com**



# 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.

**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

## Le manège

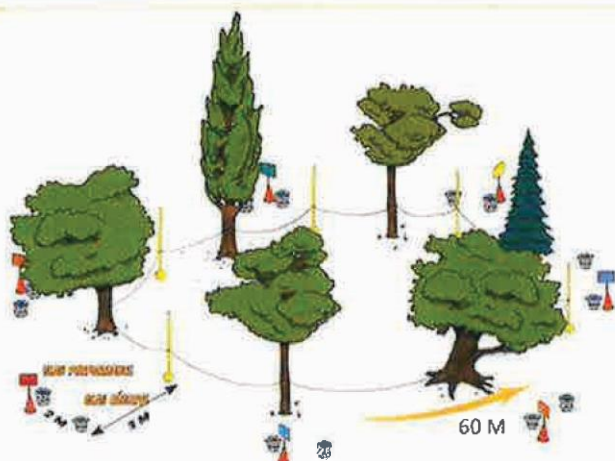
### Educateur

**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

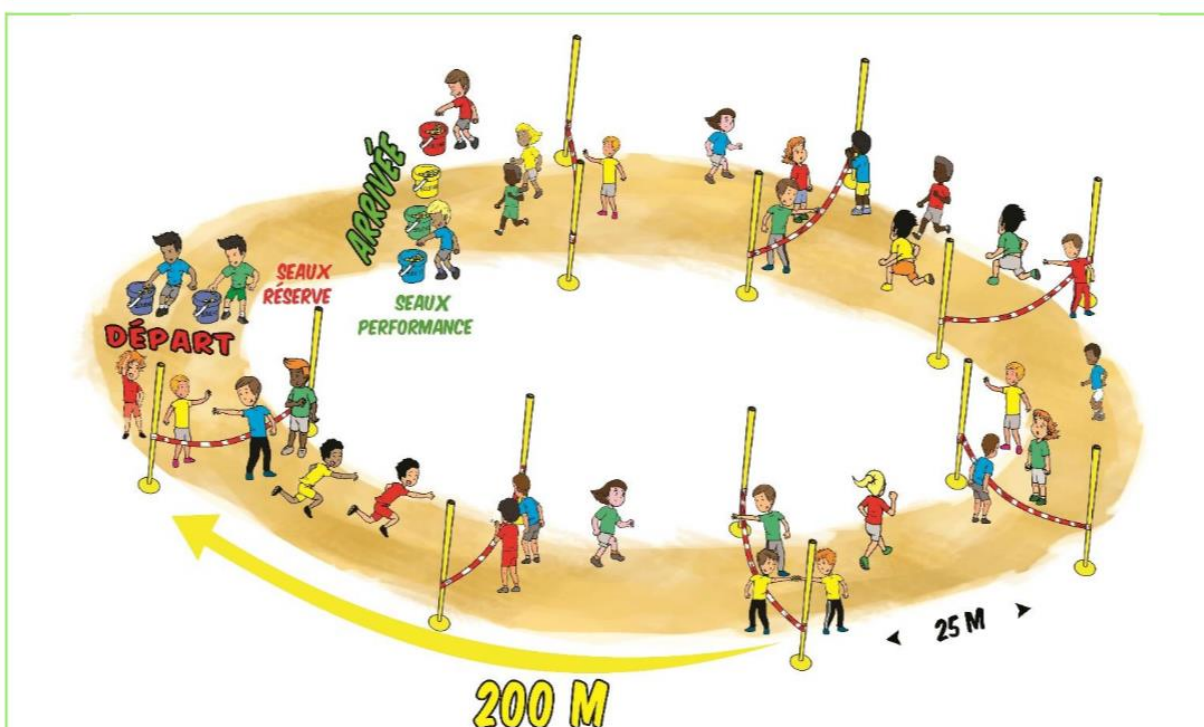


KID'CROSS

## RELAIS CROSS

Educateur

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



**Caractéristiques du parcours :** circuit d'environ 200 m fractionné en 8 zones de 25 mètres.

**Nombre d'enfants par équipe :** de 8 à 10.

### Organisation

Un enfant de chaque équipe est affecté dans une zone (8 enfants par équipes = 8 zones). Les extrémités des zones sont barrées par de la rubalise. Pour une équipe de 7 enfants, il est possible de regrouper les 2 dernières zones. Le coureur fera alors des navettes aller - retour sur une distance de 50 mètres.

### Règles du jeu

Au départ, dans la première zone les enfants prennent chacun un bouchon dans le « seau réserve ». Au signal, ils se dirigent vers l'extrémité de leur zone pour transmettre le bouchon à l'équipier de la seconde zone. Celui-ci prend le bouchon et se dirige sur la zone suivante pour transmettre le bouchon. Lorsque le coureur a transmis le bouchon, il revient au départ de sa zone et ainsi de suite.

Sur la dernière zone, les enfants déposent les bouchons dans le « seau performance » de leur équipe. Au signal de fin, tous les bouchons qui sont encore en jeu finissent le parcours et sont comptabilisés.

Un grand merci à tous nos partenaires  
et bénévoles

