

LES PARCOURS



Renseignements : 06 03 61 02 69

Union sportive de Saint-Égrève (USSE) | Ville de Saint-Égrève, service des sports
usse-athle.fr | 04 76 56 53 69 - saint-egreve.fr



Service communication - Ville de Saint-Égrève / Imprimerie Courant & Associés - impression issue de sources recyclées et certifiées
 Ne pas jeter sur la voie publique



Dimanche 12 novembre 2023

29^e Cross de la Ville

Parc de Fiancey

Course Run & bike

KID'CROSS

Course loisirs



Cross label régional de la Fédération française d'athlétisme

Programme des épreuves

Catégorie	Label régional	Horaires	Distances	Boucles
Course loisirs (2008 et avant)		10h30	5595m	1TPB + 1MB + 2GB + A
Juniors filles (2005-2006)	FR	11h10	3950m	1TD + 1TPB + 2MB + A
Cadets garçons (2007-2008)	FR			
Minimes filles (2009-2010)	FR	11h35	3310m	1TD + 2MB + A
Minimes garçons (2009-2010)	FR	12h00	3745m	1TPB + 2MB + A
Cadettes filles (2007-2008)	FR			
Benjamines (2011-2012)		12h25	2460m	1TD + 2PB + A
Benjamins (2011-2012)		12h45	2460m	1TD + 2PB + A
Poussines (2013-2014)		13h05	1355m	1TD + 1PB + A
Poussins (2013-2014)		13h20	1355m	1TD + 1PB + A
Juniors garçons (2005-2006)	FR	13h35	5595m	1TPB + 1MB + 2GB + A
AS femmes (2004 et avant)	FR	14h00	6860m	1TPB + 1PB + 3GB + A
AS hommes (2004 et avant)	FR	14h40	8550m	1TPB + 1PB + 4GB + A

TD (tour de départ) = 205 m, TPB (très petite boucle) = 640 m, PB (petite boucle) = 1105 m, MB (moyenne boucle) = 1530 m, GB (grande boucle) = 1690 m, A (arrivée) = 45 m

INSCRIPTIONS

→ **Athlètes licenciés FFA** : avant le jeudi 9 novembre 2023, 12h, par l'intermédiaire des clubs sur le site comite-isere.athle.org.
Attention, aucun athlète licencié FFA ne sera inscrit le dimanche.

→ **Athlètes non licenciés FFA** : avant le vendredi 10 novembre 2023, 22h, sur le site usse-athle.fr ou sur place le dimanche au plus tard 1h avant le départ de la course moyennant 2 € par coureur au profit de l'association Soleil Rouge.

À noter : pour les coureurs adultes non licenciés, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou d'une licence en cours de validité d'une fédération agréée est à présenter le jour de la course. Pour les coureurs mineurs le questionnaire santé est à remplir. / + d'infos sur usse-athle.fr

PODIUMS ET RÉSULTATS

Chaque course donnera lieu à un podium récompensant les trois premiers de chaque catégorie. Pour les courses des AS : les 1^{ers} des catégories espoir/senior + master O/Master I et + seront récompensés. Les résultats seront publiés sur usse-athle.fr

Course loisirs
Course chronométrée ouverte à tous
à partir de 15 ans.

Toutes les courses sont ouvertes aux athlètes du sport adapté.

Run & bike

En parallèle des courses traditionnelles, une course "Run & bike" ouverte aux adultes et enfants à partir de 9 ans est organisée.

Le principe est simple : chaque équipe est composée de deux personnes, une en course à pied, l'autre à vélo (VTT ou VTC recommandé), sachant qu'à tout moment elles peuvent inverser les rôles ! Seule obligation : franchir la ligne d'arrivée ensemble !

À noter : ■ Casque obligatoire sur le vélo ■ Pas de vélo électrique.

Programme de l'épreuve

Catégorie	Horaire	Distance	Boucles
2014 et avant	15h20	4110 m	1TD+1TPB+1MB+1GB+A

INSCRIPTIONS avant le vendredi 10 novembre 2023 à 22h sur usse-athle.fr ou sur place le dimanche au plus tard 1h avant le départ de la course moyennant 2 € par équipe au profit de Soleil Rouge.

4 PODIUMS sont organisés récompensant les trois meilleures équipes : féminines / masculines / jeunes (équipe composée de deux enfants nés entre 2011 et 2014) / intergénérationnelles (équipe composée d'un coureur né en 2010 et avant et d'un jeune né entre 2011 et 2014).

KID'CROSS

Une course ouverte à tous les enfants âgés de 6 à 8 ans par équipe mixte (composée sur place)

> **Objectif** :

8 minutes pour parcourir le plus grand nombre possible de boucles de 200 m.

Tous les participants seront récompensés.

INSCRIPTIONS avant le vendredi 10 novembre 2023 à 22h sur usse-athle.fr ou sur place le dimanche au plus tard 1h avant le départ de la course moyennant 1 € par coureur au profit de Soleil Rouge.

Programme de l'épreuve

Catégorie	Horaire	Boucle
2015 - 2016 - 2017	13h50	200 m

À vos Baskets !

Le saviez-vous ?

Cette année, le visuel du Cross de la ville met en valeur la salamandre tachetée, une espèce protégée. Elle est présente uniquement en Isère et plus particulièrement en Chartreuse.

