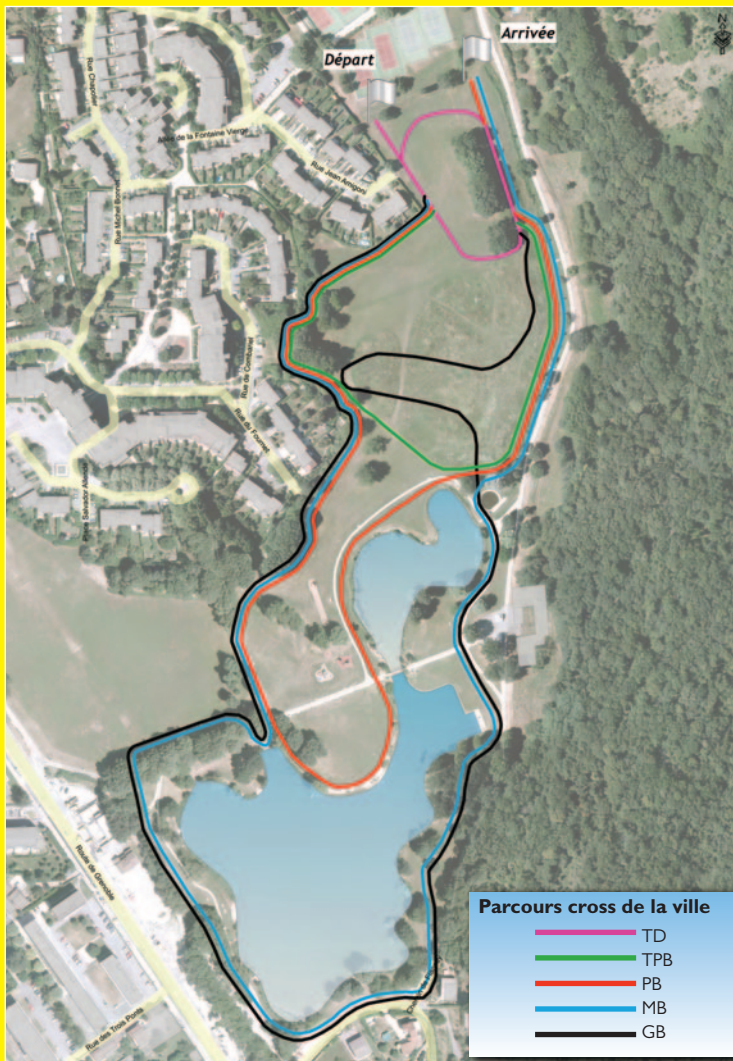


LES PARCOURS



Renseignements : 06 03 61 02 69

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

Saint-Egrève

Dimanche 12 novembre 2023

# 29<sup>e</sup> 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](http://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](http://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](http://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<sup>ers</sup> des catégories espoir/senior + master O/Master I et + seront récompensés. Les résultats seront publiés sur [usse-athle.fr](http://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](http://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) / intergénérationelles (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](http://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.

