

CHAMPIONNATS REGIONAUX ZONE OUEST

26
JANVIER
2025

à partir de 9h30

CROSS COUNTRY

ILE DE LOISIRS
DU VAL-DE-SEINE

LES MUREAUX

CHAMPION

MONDO

DYNAMIC ATHLETIC



Île
de Loisirs
Val de Seine



Les Mureaux
Notre ville a du talent



Région
Île de France

IMS

IRUN CLEAN

COLOSSE

fontaine
OUTDOOR

<https://www.gpseoathletisme.com>

Horaires – Parcours – Distances

8h30 : Ouverture du secrétariat et mise en place du jury

	HORAIRES	CATEGORIES	PARCOURS	DISTANCES
1	9h30	Masters 1 et +	9040 m	1 GB + arrivée
2	10h20	Benjamine (U14)	2800 m	1 GB + arrivée
3	10h40	Benjamin (U14)	2800 m	1 PB + 1 MB + Arrivée
4	11h00	Minimes Féminines (U16)	3500 m	2 MB + Arrivée
5	11h20	Minimes Masculins (U16)	4210 m	2 MB + Arrivée
6	11h45	Cadettes (U18)	4210 m	1 MB + 1GB + Arrivée
7	12h10	Cadets (U18)	4890 m	1 PB + 1 MB + 2GB + Arrivée
8	12h40	Juniors Féminines (U20)	4890 m	1 MB + 1GB + Arrivée
9	13h15	Cross Long Féminin	7660 m	1 MB + 2 GB + Arrivée
10	14h05	Juniors Masculins (U20)	6270 m	1 PB + 1 MB +1 GB + Arrivée
11	14h40	Cross Long Masculin	9040 m	1 PB + 1 MB + 2GB + Arrivée
12	15h30	Cross Court Masculin	4210 m	2 MB + Arrivée
13	15h50	Cross Court Féminin	4210 m	2 MB + Arrivée

Petite boucle : 1300 m
Moyenne boucle : 2010 m
Grande boucle : 2690 m
Y à l'arrivée : 110 m
Liaison enchaîne de boucle : 80 m

Parcours des Régionaux Cross 2025



Les Mureaux
Notre ville a du talent

Championnats Régionaux de cross LIFA OUEST 2024 -
Dimanche 26 janvier 2024

Fond de Plan : Ile de Loisirs du Val de Seine

Petite Boucle (1300 m) = DBCEFGHIJPQY
Moyenne Boucle (2010 m) = DBCEFGHIJKLMNOPQY
Grande Boucle (2690 m) = DBCEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
Y-Arrivée = 110m Y-D' (Reprise de boucle) = 80 m

Règlements

Article 1 Qualifications :

Pour être qualifié aux championnats régionaux, l'athlète doit avoir une licence compétition le jour de son championnat départemental. Dans le cas contraire, le club de l'athlète devra effectuer un changement de licence et une demande de qualification.

1.1 - A titre individuel :

Sont qualifiés les athlètes classés aux Championnats Départementaux de Cross-country selon les critères suivants:

DEPT Course	78	91	92	95
BENJAMINES	50	50	50	50
BENJAMINS	50	50	50	50
MINIMES FILLES	63	46	47	44
MINIMES HOMMES	50	55	52	43
CADETTES	76	65	35	35
CADETS	68	47	54	35
JUNIORS FILLES	51	55	35	35
JUNIORS HOMMES	56	41	35	35
CROSS COURT FEMMES	36	42	68	35
CROSS COURT HOMMES	38	35	66	43
CROSS LONG FEMMES	78	69	76	35
CROSS LONG HOMMES	72	62	80	37
MASTERS 1 ET + HOMMES	90	62	68	35

- Si le premier des catégories M2 à M10 des courses « Masters 1 et + Hommes » et « Cross Long femmes » de chaque département ne sont pas dans les quotas de qualifications, ils seront ajoutés aux qualifiés.
- L'ensemble des Espoirs participants aux championnats départementaux sur les « Cross Court » et « Cross Long » hommes et femmes seront qualifiés pour les Championnats Régionaux.
- Pour les courses « Cross long Hommes » et « Cross Long Femmes », les quotas indiqués incluent les athlètes des catégories Seniors et M0 pour les hommes et Seniors et Masters pour les femmes.

Mode de calcul

Le nombre d'athlètes qualifié par département s'obtient en fonction :

- 1- De la moyenne des arrivants aux championnats régionaux des trois dernières années.
- 2- Pour atteindre le quota d'athlètes qualifiés, on applique à chaque course et pour chaque département un coefficient multiplicateur.
- 3- Un département ne peut pas avoir moins de 35 qualifiés par course.

1.2 - Qualifications par équipes :

À l'issue des Championnats Départementaux, il n'y a pas de qualification par équipes pour les Championnats Régionaux.

Article 2 - Demandes de repêchage :

Il sera nécessaire d'utiliser un formulaire de demande de repêchage 2025 (remplir un formulaire par épreuve et par athlète) se trouvant sur le site de la LIFA.

Ces demandes sont à déposer auprès du responsable départemental le jour des Championnats Départementaux ou à envoyer à la LIFA (cross@athleif.org) au plus tard le jeudi 16 janvier à 12h00 (heures de réception du mail faisant foi).

Toutes les demandes de repêchage et de changement de course sont payantes :

- Demande classique : cinq euros (5 €)
- Demande tardive : vingt euros (20 €)

Les personnes ayant participé à une course Running le même jour que leur Championnat Départemental ne pourront pas demander un repêchage pour les Championnats Régionaux.

2.1 - Demandes de repêchage à titre individuel :

Toute demande de repêchage devra être justifiée. Cela signifie qu'il est nécessaire d'indiquer le niveau sportif de l'athlète et la raison de son absence aux Championnats Départementaux. Les demandes sans aucun motif et sans justificatif (certificat médical, certificat de travail, etc.) ne seront pas examinées par la commission de qualification.

Aucun athlète licencié hors de la LIFA ne sera autorisé à participer à ce championnat.

2.2 - Athlètes de niveau National 4 ou plus :

Conformément à la réglementation fédérale, les athlètes classés en 2024 en catégories nationales et internationales sur une distance de 1500m ou plus, seront qualifiés d'office pour les Championnats Régionaux. Ces derniers devront faire parvenir un formulaire de demande de repêchage avant le jeudi 16 janvier à 12h00 (heures de réception du mail faisant foi). Cette demande est gratuite.

Article 3 - Demandes de changement cross court – cross long :

Toute demande de changement pour un athlète qualifié sur cross court qui souhaite participer à titre individuel au cross long lors des Championnats Régionaux (et vice versa pour un passage du cross long au cross court) est payante. Il faudra remplir le document « Demande de changement Cross Court-Cross long » et le renvoyer avant le jeudi 16 janvier à 12h00.

Le nombre de changement cross court-cross long est limité à un changement par athlète et par saison.

Les athlètes ayant participé à la fois au cross court et au cross long lorsque les dates le permettent, devront choisir la course dans laquelle ils participeront aux régionaux. Sans choix de leur part, ils ne seront pas qualifiés

Article 4 - Modalités de qualifications :

Les Comités Départementaux communiqueront à la LIFA pour le lundi 13 janvier avant 12h00, leurs résultats traités sous E-Logica, en envoyant le fichier par email à jean-sebastien.betrancourt@athleif.org.

Les départements organisant leurs championnats de cross-court à un autre moment que leurs championnats classiques devront envoyer un seul fichier de qualifiés à la LIFA. Si des athlètes apparaissent à la fois sur le cross court et cross long, ils ne seront pas qualifiés conformément à l'article 3.

La liste des qualifiés sera officielle à l'issue de la réunion de qualification du jeudi 16 janvier.

Les clubs auront jusqu'au mardi 21 janvier 9h00 pour désengager leurs athlètes.

4.1 - Courses Benjamines et Benjamins :

Cette saison une course benjamine et une course benjamin aura lieu sur chaque championnat régional. Ces épreuves ne remplacent pas le match intercomité jeune prévu lors des Championnats d'Île-de-France de cross du 9 février.

La méthode de qualification diffère des autres courses puisque ce sont les Commissions Départementales Jeunes qui enverront une liste de cinquante (50) benjamines et cinquante (50) benjamins avant le mardi 21 janvier à 12h00 par email à jean-sebastien.betrancourt@athleif.org.

Libre choix est laissé aux CDJ pour le choix des cinquante (50) benjamines et cinquante (50) benjamins.

ATTENTION, CETTE LISTE EST NON-MODIFIABLE. AUCUN CHANGEMENT NE SERA POSSIBLE !

Article 5 - Retrait des dossards :

Le jour des championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club.

Les dossards à puces sont affectés à une course et à un athlète. Ils ne peuvent être utilisés dans une autre course ou par une autre personne sous peine de disqualification.

Les dossards des courses Benjamines et Benjamins seront à récupérer auprès d'un membre de la Commission Régionale des Jeunes.

Article 6 – Classements :

Les résultats ne seront validés définitivement qu'après vérification par la CRR LIFA.

Les réclamations devront être formulées dans les trente (30) minutes suivant l'édition du classement.

Dans les cross court seuls les athlètes des catégories Espoirs, Seniors et Masters sont autorisés à participer.

6.1 – Classement par équipes :

Il n'y aura pas d'équipe constituée au départ. Un club aura une équipe classée chaque fois que son nombre d'arrivants atteindra quatre (4) pour toutes les catégories, sous réserve que le nombre d'athlètes mutés ou étrangers défini à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la F.F.A. ne dépasse pas un (1).

Une équipe seconde pourra être éventuellement classée, mais le décompte ne commencera qu'après le passage du sixième athlète de la première équipe.

Seules les dix (10) premières équipes de chaque course et de chaque zone auront droit à un box au départ des championnats d'Île-de-France de cross-country. Le nombre de box est limité à un (1) par club et par course.

Article 7 – Athlète non-partant :

Afin d'éviter une perte de dossard, de puce et d'améliorer la responsabilisation des clubs et de leurs athlètes, les clubs ayant des athlètes non-partant à un championnat recevront une pénalité de dix euros (10 €) par athlètes non partant. Les athlètes envoyant un formulaire de non-participation (disponible sur le site de la ligue) accompagné d'un certificat médical dans un délai de 8 jours après le championnat ne seront pas pénalisés.

Un athlète est considéré non-partant s'il ne prend pas le départ de sa course et qu'il figure sur la liste de départ.

Article 8 – Podium :

8.1 - Podium individuel

Une médaille sera remise aux :

- Trois (3) premiers (classement scratch) de toutes les courses ;
- Trois (3) premiers Espoirs des cross long hommes et femmes ainsi que des cross court hommes et femmes ;
- Trois (3) premiers M0 des Cross long hommes et Cross long femmes ;
- Trois (3) premiers Masters de la course Masters 1et + hommes et Cross long femmes ;
- Une médaille sera remise du premier M2 au premier M10 des courses Masters 1 et + hommes et Cross long femmes.

8.2 - Podium par équipe

Une médaille sera remise aux six (6) coureurs de la première équipe de chaque course.

Les courses Benjamines et Benjamins n'auront pas de classement et de podium par équipe.

Article 9 – JURY

Pour une organisation optimale, chaque comité départemental devra fournir un minimum de huit (8) juges. Cette liste devra être communiqué en même temps que les fichiers des qualifiés des championnats départementaux, lundi 13 janvier avant 12h00 à jean-sebastien.betrancourt@athleif.org.

DATES CLES

Lundi 13 janvier	Mise en ligne des qualifiés à l'issue des championnats départementaux
Jeudi 16 janvier	Date limite des demandes de qualification classique à 12H00
Vendredi 17 janvier	Mise en ligne des qualifiés repêchés
Lundi 20 janvier	Date limite des demandes de qualification tardive à 12h00
Mardi 21 janvier	Date limite de désengagement à 9h00

Ci-dessous, le tableau récapitulatif du nombre d'athlètes qualifiés par catégories et par zone pour les Championnats d'Île-de-France de cross 2025 :

ZONE/ COURSES	OUEST
MINIMES FILLES	119
MINIMES HOMMES	123
CADETTES	114
CADETS	120
JUNIORS FILLES	116
JUNIORS HOMMES	129
CROSS COURT FEMMES	84
CROSS COURT HOMMES	95
CROSS LONG FEMMES (ESPOIRS)	11
CROSS LONG FEMMES (MASTERS 1 et +)	12
CROSS LONG FEMMES (TOUTES CATEGORIES)	109
CROSS LONG HOMMES (ESPOIRS)	10
CROSS LONG HOMMES (TOUTES CATEGORIES)	112
MASTERS 1 et + Hommes	102