



CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL
DE CROSS EN SPORT ADAPTE



Championnat Départemental de CROSS Sport Adapté

Le 14 décembre 2019

Au Centre Sportif du Val Saint-Martin

Site du Val Saint-Martin

PORNIC





1. PRESENTATION DE L'ASSOCIATION

Chèr(es) amis(es) sportifs(es),

Le CJAC et sa section Sport Adapté sont très heureux de vous accueillir à Pornic pour participer au championnat départemental de cross en Sport Adapté ainsi qu'à la rencontre d'initiation (1000m) qui aura lieu le 14 décembre 2019.

Notre section sport adaptée est jeune puisqu'elle est née en 2016 des besoins d'adaptation que requiert la présence au sein de l'école d'athlétisme de deux enfants autistes et d'un jeune issu d'un IME. Accueillir avec simplicité des jeunes et adultes différents, en situation de handicap mental et ou psychique, c'est leur donner la possibilité de s'épanouir et donner du sens à toutes les valeurs du sport que nous défendons.

Ce championnat départemental est conduit en collaboration avec le Comité Départemental de Sport Adapté de Loire Atlantique avec l'appui de nos partenaires, les bénévoles du CJAC et la ville de Pornic que je remercie chaleureusement.

Je souhaite à tous les athlètes de prendre beaucoup de plaisir en participant à cette belle journée sportive.

Pascale DEMÉ

Présidente de la section Sport Adaptée du CJAC.

2. PROGRAMME PREVISIONNEL

SAMEDI 14 DECEMBRE 2019

12h00 Accueil

12h30 Départ du 1000 m Loisirs (course non qualificative)

13h00 Départ des courses

13h00 - 1000 m

13h30 - 2000 m

14h30 - 3000 m / 5000 m

15h30 - 4000 m / 6000m

16h30 Podium - Remise des médailles

16h45 Pot de l'amitié

Le Comité d'Organisation se réserve le droit d'apporter quelques modifications horaires en fonction du nombre d'inscrits.

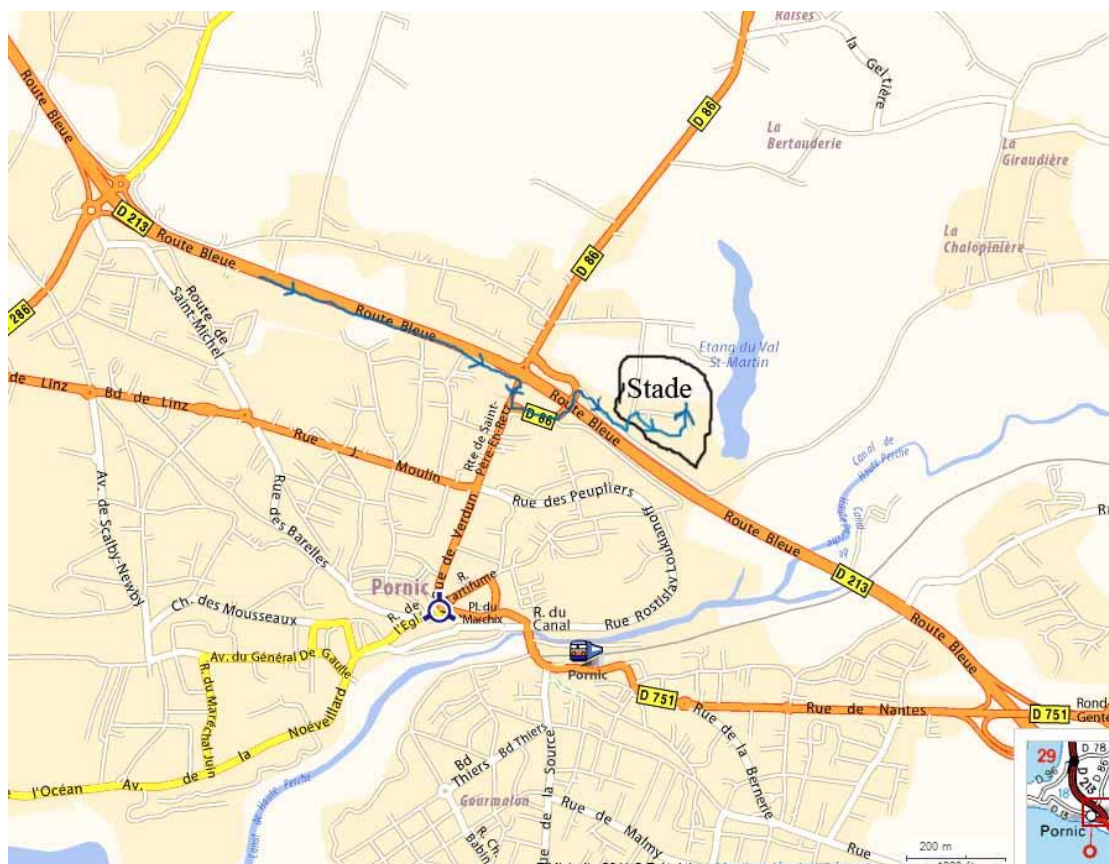
3. INFORMATIONS GENERALES

Peuvent participer au championnat départemental de Cross Sport Adapté le samedi 14 Décembre 2019 à PORNIC, Stade du Val Saint-Martin, Site du Val Saint-Martin, les sportifs ayant une licence compétitive FFSA pour la saison sportive 2019/2020.

Le responsable de l'association doit communiquer sur la fiche d'inscription : le numéro de licence, la division et l'âge.

Un contrôle des licences de la saison en cours aura lieu lors de l'accueil des sportifs (toute contre indication sportive notée sur la licence devra être accompagnée du certificat médical du sportif).

- lieu de la manifestation



En arrivant côté Saint-Nazaire sur la D213, prendre la sortie Pornic centre puis la 1^{ère} route à gauche, passez sur le pont au dessus de la route bleue et la 1^{ère} à droite, plan ci-dessus. (flèche bleue sur le plan)

En arrivant côté Nantes sur la D213 prendre la sortie Saint-Nazaire puis la sortie Pornic centre, puis la 1^{ère} route à gauche avant le pont.

Le lieu sera fléché par les panneaux FFSA



- FRAIS D'INSCRIPTION

Participation pour chaque sportif inscrit : 5 Euros.

- INSCRIPTIONS

La fiche d'engagement complétée est à retourner

au plus tard le 6 Décembre 2019

A renvoyer à CJAC, Maison des Associations, 4 rue Lorraine 44210 Pornic

Ou par mail à : pascale.deme@orange.fr

De même, le jour de la compétition, les encadrants devront être en possession du dossier médical des sportifs engagés et des licences (avec photo).

RESTAURATION / BUVETTE

Un coin buvette café, jus de fruit, eau sera ouvert durant la compétition.

CONTACTS ET NUMEROS UTILES

Pascale DEMé Présidente section Sport Adapté Côte de Jade Athlétic Club **06 22 57 63 62**

Christian Godefroy, section Sport Adapté Côte de Jade Athlétic Club **06 72 60 49 26**

Hyacinthe Masson-Godefroy section Sport Adapté Côte de Jade Athlétic Club **07 82 81 06 31**

Catégories ouvertes

Championnat départemental 2019-2020- Samedi 14 Décembre 2019

D. Critères de classification des athlètes

Les athlètes seront inscrits dans les différentes épreuves en fonction de :

- Leur sexe (masculin et féminin)
- Leur classe (AB-BC-CD)
- Leur catégorie d'âge

La FFSA propose le tableau suivant pour la durée de validité de ce règlement.

Années	- 10 ans	- 12 ans	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans	Séniors	Vétérans 1	Vétérans 2
2017 / 2018	2008 et après	2006 - 2007	2004 - 2005	2002 - 2003	2000 - 2001	1997 à 1999	à partir 1996	1977 à 1968	1967 et avant
2018 / 2019	2009 et après	2007 - 2008	2005 - 2006	2003 - 2004	2001 - 2002	1998 à 2000	à partir 1997	1978 à 1969	1968 et avant
2019 / 2020	2010 et après	2008 - 2009	2006 - 2007	2004 - 2005	2002 - 2003	1999 à 2001	à partir 1998	1979 à 1970	1969 et avant
2020 / 2021	2011 et après	2009 - 2010	2007 - 2008	2005 - 2006	2003 - 2004	2000 à 2002	à partir 1999	1980 à 1971	1970 et avant

1. Généralités

- Toutes catégories d'âges
- Départ en ligne au signal de départ « à vos marques, signal de départ »
- Distance à titre indicatif (tolérance ≈ 10%).
- Eviter de mélanger différentes classes dans une même course, car le parcours ne doit pas avoir les mêmes difficultés et donc agir sur des compétences différentes.

Hommes		AB	Femmes	
Cross Court	Cross Long		Cross Court	Cross Long
≈ 1000m		-10	≈ 1000m	
≈ 1000m		-12	≈ 1000m	
≈ 1000m	≈ 2000m	-14	≈ 1000m	≈ 2000m
≈ 1000m	≈ 2000m	-16	≈ 1000m	≈ 2000m
≈ 2000m	≈ 3000m	-18	≈ 2000m	≈ 3000m
≈ 2000m	≈ 3000m	-21	≈ 2000m	≈ 3000m
≈ 2000m	≈ 3000m	Seniors	≈ 2000m	≈ 3000m
≈ 2000m	≈ 3000m	Vétérans 1	≈ 2000m	≈ 3000m
≈ 2000m		Vétérans 2	≈ 2000m	

Règlement spécifique AB : Parcours simple, peu de difficultés, peu d'obstacles ne nécessitant pas une forte adaptation à l'environnement. Dans la mesure du possible, proposer un parcours avec 2 boucles maximum, et sans repasser 2 fois au même endroit. Des regroupements peuvent être effectués par distance (mixte en âge et/ou sexe).

Hommes		BC	Femmes	
Cross Court	Cross Long		Cross Court	Cross Long
≈ 1000m		-10	≈ 1000m	
≈ 1000m		-12	≈ 1000m	
≈ 1000m	≈ 2000m	-14	≈ 1000m	≈ 2000m
≈ 1000m	≈ 4000m	-16	≈ 1000m	≈ 3000m
≈ 2000m	≈ 4000m	-18	≈ 2000m	≈ 3000m
≈ 2000m	≈ 5000m	-21	≈ 2000m	≈ 4000m
≈ 2000m	≈ 5000m	Seniors	≈ 2000m	≈ 4000m
≈ 2000m	≈ 5000m	Vétérans 1	≈ 2000m	≈ 4000m
≈ 2000m	≈ 4000m	Vétérans 2	≈ 2000m	≈ 3000m

Règlement spécifique BC : Parcours pouvant intégrer des difficultés mineures nécessitant une adaptation à l'environnement (virages, bosses etc.). Des regroupements peuvent être effectués par distance (mixte en âge et/ou sexe). Distance maximum des boucles : 2000m.

Hommes		CD	Femmes	
Cross Court	Cross Long		Cross Court	Cross Long
≈ 1000m		-10	≈ 1000m	
≈ 1000m		-12	≈ 1000m	
≈ 1000m	≈ 2000m	-14	≈ 1000m	≈ 2000m
≈ 2000m	≈ 4000m	-16	≈ 2000m	≈ 4000m
≈ 2000m	≈ 5000m	-18	≈ 2000m	≈ 4000m
≈ 2000m	≈ 6000m	-21	≈ 2000m	≈ 5000m
≈ 2000m	≈ 6000m	Seniors	≈ 2000m	≈ 5000m
≈ 2000m	≈ 6000m	Vétérans 1	≈ 2000m	≈ 5000m
≈ 2000m	≈ 5000m	Vétérans 2	≈ 2000m	≈ 4000m

Règlement spécifique CD : Parcours devant favoriser des difficultés majeures nécessitant une adaptation à l'environnement (virages, bosses, obstacles, zone sableuse, etc.). Des regroupements peuvent être effectués par distance (mixte en âge et/ou sexe). Distance maximum des boucles : 2000m.

4.FICHE D'ENGAGEMENT

Fiche d'engagement à retourner au club au plus tard le vendredi 6 Décembre 2019

▪ Identité de l'association

N°affiliation :	Nom de l'association :
Nom et prénom du responsable le jour de la compétition : <u>-Tél:</u>	
Noms et prénoms des accompagnateurs :	
Coordonnées de l'association : <u>-Adresse :</u> <u>-Tél :</u> <u>-E-mail :</u>	

▪ Identification des sportifs

	N° de Licence	Noms, Prénoms	Sexe	Date de naissance	Course (1000m/2000m/3000m / 4000m / 5000m / 6000m)	Cross court / Cross Long	Catégorie d'âge	Classe
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								