



# CHAMPIONNAT REGIONAL

**PARA-CROSS  
ADAPTE**

**15 JANVIER  
2026**

**FORT DE PETITE SYNTHE - DE 9H30 À 13H30**



**USAL  
DUNKERQUE**



## Championnat Régional de Para Cross Adapté



Mesdames, Messieurs,

La Ligue Sport Adapté des Hauts-de-France en partenariat avec l'USAL Dunkerque vous invitent à participer au Championnat Régional de Para Cross Adapté, qui se déroulera le :

**Jeudi 15 janvier 2026 de 9h à 14h**

**Fort de Petite Synthe**

**Rue de Nancy, 59640 DUNKERQUE**

**Cette manifestation est ouverte aux jeunes et adultes possédant la licence FFSA compétitive 2025/2026.**

/!\ Pour cette saison, tous les nouveaux licenciés doivent obligatoirement être classifiés via l'outil de classification en ligne. De plus, toutes les personnes classifiées en catégorie CD l'année dernière doivent repasser la classification en ligne afin d'obtenir la classification CD ou DE, condition indispensable pour participer à la compétition

**Cette compétition est qualificative pour le championnat de France Para Cross Adapté.**

**Aucune inscription ne sera prise en compte après le vendredi 9 janvier 2026.**

### **PROGRAMME :**

- **9h30** : Accueil des sportifs, vérification des licences, retrait des dossards
- **10h30** : Départ 5000 m
- **11h** : Départ 1000 m
- **11h30** : Départ 2000 m
- **12h** : Départ 4000 m
- **12h30** : Départ Marche Nordique 1000 m
- **13h** : Remise des récompenses

### **CONSIGNES PARTICULIÈRES SUR LE CHAMPIONNAT :**

Le règlement sportif para athlétisme adapté (disponible sur le site [FFSA - Documents - RÈGLEMENTS SPORTIFS - Tous les documents](#)) sera appliqué. Dans ce document nous vous précisons les distances en fonction des catégories d'âge et des classifications. Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours si nécessaire en accord avec la commission technique régionale du sport adapté.

## IMPORTANT :

- Départ de la première course à 10h30, il est demandé à toutes les associations de retirer les dossards à l'accueil à partir de 9h30.
- Les participants doivent se rendre sur la ligne de départ 10 minutes avant la course afin d'y effectuer le pointage. En cas de non-respect, l'athlète sera disqualifié.
- Le parcours de cross s'effectuera sur un terrain mixte, les pointes de 9 mm seront utilisables.
- Les dossards doivent être épinglés sur la poitrine : **N'OUBLIEZ PAS VOS EPINGLES**

## CATEGORIES D'ÂGE :

Moins de 10	Moins de 12	Moins de 14	Moins de 16	Moins de 18	Moins de 21	Séniors	Vétérans 1	Vétérans 2
2016 2017 2018	2014 2015	2012 2013	2010 2011	2008 2009	2007 2006 2005	2004 à 1986	1976 à 1985	1940 à 1975

## LISTE DES EPREUVES :

Les athlètes seront inscrits dans les différentes épreuves en fonction de leur sexe, leur classe, leur catégorie d'âge.

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

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

Hommes		AB	Femmes	
≈ 1000m		-10 à -14	≈ 1000m	
≈ 2000m		-16	≈ 2000m	
Cross Court	Marche Nordique		Cross Court	Marche Nordique
≈ 2000m	≈ 1000m	-18	≈ 2000m	≈ 1000m
		-21		
		Seniors		
		Vétérans 1 et 2		

\*Règlement spécifique AB : Une épreuve de marche nordique est ajoutée au programme des Championnats de France. Obligation d'utilisation des bâtons de marche nordique.

## **CHAMPIONNAT DE FRANCE :**

Le Championnat de France Para Cross Adapté aura lieu du 27 février au 1<sup>er</sup> mars 2026 à Champigny-sur-Marne (94).

Fiche d'inscription CR Para Cross Adapté  
A retourner avant le : **Mardi 18 novembre 2025**  
*A renvoyer à [manifestations.liguehdfs@orange.fr](mailto:manifestations.liguehdfs@orange.fr)*

Association : .....  
N° d'affiliation : .....  
Nom du responsable : .....  
Téléphone : .....  
Mail : .....

	Nom /prénom	Classification AB / BC / CD / DE	Numéro de Licence FFSA	Sexe	Date de naissance	Epreuves (Distances)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

**/!\ Nous vous rappelons qu'il est indispensable de présenter votre licence le jour de la compétition. Sans elle, la participation ne sera pas possible.**

*Si nécessaire :*

Renseignements et inscriptions :

Portable : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_