

REGLEMENT GENERAL

VENDREDI 27 NOVEMBRE



COURSES UNSS

INSCRIPTIONS UNSS

SAMEDI 28 NOVEMBRE



COURSES USEP 33 et USEP Aquitaine

L'USEP, avec le concours de l'Inspection d'académie, organise durant la matinée du samedi au Cross Sud Ouest Hyper U Gujan-Mestras, 8 courses ouvertes à ses licenciés des écoles publiques élémentaires.

LE MATIN : EPREUVES SPORTIVES

(licence USEP obligatoire pour tous les participants)

DEUX COURSES EN DUREE

A partir de 09 h 30, des contrats temps de 6 ou 8 minutes seront proposés au CP et CE1 ainsi qu'un parcours d'orientation en étoile.

Les enfants du cycle 3 s'engageront pour leur part sur 10 ou 14 minutes de course.

L'organisation générale se fera sous la responsabilité des animateurs USEP de la circonscription d'Arcachon.

CINQ COURSES EN LIGNE

A partir de 10h30, des courses mixtes en ligne avec régulateurs de course seront proposées pour tous les enfants bien entraînés (avec accord de l'enseignant et des parents).

Les enseignants inscrivent les enfants sur la course la mieux adaptée à leurs aptitudes :

- | | |
|----------------|--------------------------|
| - Pour les CE1 | - Pour les CE2, CM1, CM2 |
| 1000 m régulée | 1500 m régulée |
| | 1400 m régulée |
| | 1200 m régulée |
| | 1100 m régulée |

Les enfants engagés courront pour leur association USEP.

L'organisation générale se fera sous la responsabilité des animateurs départementaux de l'USEP Gironde.

UNE COURSE EN LIGNE POUR ADULTES LICENCIES USEP

A 12h10, les anciens élèves, les professeurs des écoles, les parents d'élèves volontaires et les accompagnateurs d'association (licence USEP nominative obligatoire) pourront participer à la course USEP adultes qui aura lieu sur le circuit officiel (2,6 km).

Une bonne préparation est nécessaire pour toutes ces courses.

COURSES D'ORIENTATION

Les enfants de cycle 3 pourront également participer, avant ou après leur épreuve, à une course d'orientation organisée sur le site de Chante Cigale.

LE DEJEUNER : possibilité de pique-nique sur place (respecter les lieux).

L'APRES-MIDI : DECOUVERTE DE L'ENVIRONNEMENT

Des visites seront proposées grâce au concours du comité d'organisation du Cross de Gujan-Mestras.

Pour plus de précisions, contactez nous :

USEP Gironde

Château Béthaille – 72, avenue de l'Eglise Romane

33370 – ARTIGUES PRES BORDEAUX

Tél : 05 56 44 52 25 – Fax : 05 56 01 02 84

SPORT ADAPTE – Esprit Bruno

Le Comité d'organisation du Cross, en partenariat avec le Comité de Gironde du Sport Adapté, la Ligue Aquitaine du Sport Adapté et le Collège Chante Cigale, propose une journée récréative à l'ensemble des participants à ces deux courses.

A partir de 10 h, au Collège Chante Cigale : accueil et retrait des dossards

11h20 : départ de la course « découverte » (1 km)

11h30 : départ de la course « confirmés » (3,3 km)

12h00 : Remise des récompenses (6 classements)

RUN ARCHERY

Le Comité d'organisation, en partenariat avec le Club Run Archery de Mios plusieurs épreuves au centre de la piste d'athlétisme de Chante Cigale

Renseignements, Inscriptions, tarifs sur [CROSS SUD OUEST](#)



ENTRE TERRE ET MER (course Nature)

Course nature de 22 km environ qui donnera la part belle aux amoureux de la nature, au départ du Complexe sportif Chante-cigale. Les coureurs emprunteront des chemins en sous-bois, le sentier du littoral en alternance avec route et piste cyclable, en passant par les ports de Gujan-Mestras.

PARTICIPATION :

Course nature de 22 km environ qui donnera la part belle aux amoureux de la nature, au départ du Complexe sportif Chante-cigale. Les coureurs emprunteront des chemins en sous-bois, le sentier du littoral en alternance avec route et piste cyclable, en passant par les ports de Gujan-Mestras.

PARTICIPATION :

1) SOLO

Un seul coureur sur la totalité du parcours (22 km), option réservée aux coureurs à partir de la catégorie Juniors (18 / 19 ans) à Masters

2) RELAIS DUO :

Deux relayeurs : (0 à 12 km, 12 km à 22 km), option réservée aux coureurs à partir de la catégorie (cadets (16 / 17 ans) à Masters.

Le relais est prévu au Port de La Hume au 12e kilomètre, avec dégustation d'huîtres et ravitaillement. Le deuxième relayeur traversera le Parc de La Chêneraie, rejoindra la piste cyclable à travers la forêt en passant par le Lac de la Magdeleine avant l'arrivée à Chante Cigale.

Ce relais peut être Homme / Homme, Femme / Femme ou Mixte

Organisation : une navette est prévue à chaque relais pour ramener les coureurs.

3) RELAIS TRIO

3 relayeurs (0 à 7 km), (7 à 12 km), (12 km à 22 km), option réservée aux coureurs à partir de la catégorie cadets (16 / 17 ans) à Masters

Un deuxième relais est prévu au Port de La Hume au 12e kilomètre avec dégustation d'huîtres et ravitaillement. Le troisième relayeur traversera le Parc de La Chêneraie rejoindra la piste cyclable à travers la forêt en passant par le Lac de la Magdeleine avant l'arrivée à Chante Cigale.

Ce relais peut être Hommes / Hommes, Femme / Femme ou Mixte.

Organisation : une navette est prévue à chaque relais pour ramener les coureurs

Le temps limite imparti aux coureurs pour boucler l'épreuve est de **TROIS** heures. Au-delà de ce temps, les concurrents seront mis hors course.

Course payante :

- Solo : 20 € pour le coureur non licencié FFA

18 € pour le coureur licencié FFA

- Relais Duo : 20 € pour l'équipe
- Relais Trio : 20 € pour l'équipe

PASS PREVENTION SANTE :

› Pour les majeurs :

- Licences FFA : Athlé Compétition, Athlé Entreprise et Athlé Running et « Pass J'aime Courir » ;
ou,
- Attestation de la réalisation du **Pass Prévention Santé (« PPS »)** réalisé sur la plateforme de la FFA (pps.athle.fr).
- Conformément à la Circulaire n°3 du 16 janvier 2024, le **certificat médical n'est plus accepté**.

› Pour les mineurs :

- Licences FFA : Athlé Compétition, Athlé Entreprise et Athlé Running
- **Questionnaire relatif à son état de santé**, dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports, rempli et signé conjointement par l'athlète et les personnes exerçant l'autorité parentale. *Dans le cas d'une réponse négative à ce questionnaire, un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition de moins de six mois devra être produit.*
- Les mineurs devront obligatoirement présenter une autorisation parentale.

RECOMPENSES :

Solo :

Les 3 premiers masculins, au scratch

Les 3 premières féminines, au scratch

Le premier relais Duo Homme/Homme, Femme/Femme et Mixte au scratch

Le premier relais Trio Homme/Homme, Femme/Femme et Mixte au scratch

Une médaille Finisher pour tous les arrivants.

Un « Buff » (Tour de cou textile multi position) pour tous les arrivants.

Pas d'inscription sur place.

TRAIL OUT 5 km/10km/15 km TROPHÉE INTERSPORT



Ce Trail sort du complexe sportif Chante Cigale, en traversant la Forêt (voir plan).

PARTICIPATION :

Cette course est ouverte selon les catégories :

- 5 km : Cadets U 18 (16/17 ans) jusqu'à masters masculins et féminins.
- 10 km : Juniors U 20 (18/19 ans) jusqu'à masters masculins et féminins.
- 15 km : Espoirs U 23 (20/21/22 ans) jusqu'à masters masculins et féminins.

RAVITAILLEMENT :

Course en autonomie complète, pas de ravitaillement intermédiaire, ravitaillement eau à l'arrivée.

TARIF :

Epreuves gratuites pour les adultes Licenciés FFA

Epreuves payantes pour les adultes non licenciés FFA:

5 km : 5 € à l'avance et sur place

10 km : 10 € à l'avance et sur place

15 km : 15 € à l'avance et sur place

BALADE « GENERATION INCLUSIONS » Trophée Philippe CROIZON



PARTICIPATION :

Cette Balade de 3.2 km est une pratique de loisir ouverte à toutes et à tous et ne requiert pas la présentation d'un PPS.

Aucun classement individuel ne sera établi.

Un tirage au sort de dossards sera réalisé à l'issue de la Balade. De nombreux lots seront offerts

TARIF :

10 € sur place sous la tente Sud Ouest Solidarité



RUN AND BIKE

ORGANISATION :

La course Run and Bike du cross Sud Ouest est une épreuve basée sur la convivialité, accessible à tous et ouverte à toute personne âgée de 16 ans ou plus, licenciée ou non.

PRESENTATION :

Le Run and Bike est une course en alternance par équipe de deux, composée d'un coureur à pied (le runner) et d'un coureur en VTT (le biker).

Seuls les vélos sans assistance électrique sont acceptés.

Les inscriptions s'effectuent par équipe de deux (femme ou homme) avec mixité possible (le classement sera alors dans la catégorie mixte).

Au départ les 2 équipiers partent ensemble jusqu'au lieu de passage du 1er relais (entre les points F et B).

Ensuite, le rythme de passage des relais se fera au bon vouloir des équipes.

Un relais, main à main sera imposé à chaque tour dans une zone choisie par l'organisation (entre le point F et l'entrée du stade).

Les 2 équipiers doivent obligatoirement franchir ensemble la ligne d'arrivée.

Une équipe peut-être être arrêtée de manière temporaire par les arbitres de course, voire disqualifiée en cas de non respect des ordres de course.

Les participants doivent suivre le parcours mis en place par l'organisation. Le port du casque homologué, à coque dure (Norme CE) et sanglé, est obligatoire pour les deux coéquipiers pendant toute la durée de l'épreuve.

Les équipes devront garder le même vélo tout au long de l'épreuve, quel que soit l'incident technique. Les concurrents sont tenus de respecter les consignes de l'organisation et des signaleurs et ne pas effectuer d'action dangereuse.

PARCOURS :

Le parcours est disponible sur le site internet du cross. L'épreuve se déroule sur un circuit tout terrain dans un cadre forestier.

Dans le souci de respecter le site de la course, il est interdit de jeter des débris sur le parcours. Toute ignorance de cette règle entraînera la disqualification de l'équipe.

ENGAGEMENT :

Chaque participant s'engage durant cette course à respecter la nature (respect de la faune et de la flore, jet de déchets formellement interdit) et le parcours (modification ou détérioration du balisage interdits, coupe délibérée hors du chemin balisé proscrite) ainsi que l'ensemble des directives de course défini par les organisateurs.

Dans le cas où il est constaté un non-respect de ces règles, l'équipe sera immédiatement disqualifiée.

RESPONSABILITE – ASSURANCE RESPONSABILITE CIVILE :

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence ainsi que les non-licenciés.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de perte de vol, d'accident ou de défaillance provoqué par un mauvais état de santé ou du matériel.

En aucun cas, un concurrent ne pourra se retourner contre l'organisation pour quelque motif que ce soit.

L'inscription à la course vaut acceptation du règlement.

DROIT A L'IMAGE :

Par sa participation au Run and Bike du Cross Sud Ouest, chaque concurrent autorise expressément l'organisation du cross ou ses partenaires à utiliser ou à faire utiliser, à reproduire ou à faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive en vue de toute exploitation de communication. Tout concurrent renonce à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

TARIF :

20 € à l'avance pour l'équipe de 2 coureurs non licenciés FFA et FF TRI
18 € à l'avance pour l'équipe de 2 coureurs licenciés FFA et licenciés FF TRI
25 € sur place pour l'équipe de 2 coureurs non licenciés FFA et FF TRI
23 € sur place pour l'équipe de 2 coureurs licenciés FFA et FF TRI

CANI CROSS



Conditions de participation à l'épreuve de Cani Cross organisée par l'UAGM Athlétisme accompagnée de l'association Cani'Belgariade 33:

- Contrôle Matériel et Vétérinaire au retrait du dossard de 15h00 à 15h30
- Cette manifestation suit les RTS de la Fédération délégataire (FFSLC).
- Le retrait des dossards aura lieu uniquement sous la tente Cani Cross .
- Votre chien devra avoir 18 mois au minimum, le jour de l'évènement.
- Il devra être à jour de ces vaccins (vaccin contre la rage, le parvovirus, la maladie de carré, l'hépatite de rubarth, la leptospirose et les toux du chenil, dans un délai max de 21 jours avant la manifestation). Un contrôle sera fait le jour du retrait du dossard avec le Passeport du chien.
- Cette inscription sera définitive **APRES** la validation du Passeport Vaccinal qui doit comporter impérativement le n° d'identification (information à envoyer par mail à canibelgariade33@gmail.com)
- Vous devez avoir un matériel adapté à la traction canine (pas de collier et de laisse ou de harnais de dressage) possibilité de prêt selon la disponibilité.
- Un certificat de non contre-indication à la pratique du sport ou PPS vous sera demandé pour les non-licenciés sauf pour les licenciés FFST, FFSLC et FFA.
- La distance est de 6 km avec buttes mais sans obstacles.
- Chaque concurrent devra prévoir des sacs à déjection canine afin de garder le site propre.

TARIF :

- Par coureur : 10 €

- **Attention pas d'inscription sur place.**

DIMANCHE 29 NOVEMBRE

FAMILY RUN



Cette balade suscite chaque année un extraordinaire engouement.
Il est recommandé de prévoir des tenues originales par famille.

Lisez attentivement le règlement qui suit, il vous sera absolument nécessaire pour convaincre dans les jours qui viennent, les nombreux participants de votre famille.

Aucune limite d'âge. Les participants peuvent marcher durant tout ou partie de l'épreuve.

Il n'y a pas de temps limite pour effectuer cette course.

Cette épreuve est une pratique de loisir qui ne requiert pas la présentation d'un certificat médical ou PPS.

Aucun classement individuel ne sera établi.

Récompenses

- Un Bon d'achat de 100 € offert par notre partenaire HYPER U Gujan-Mestras à la famille la plus nombreuse.
- Un Bon d'achat de 100 € offert par notre partenaire HYPER U Gujan-Mestras à la famille dont le déguisement est le plus original.

Sur le plan pratique :

Il vous suffit de contacter le plus tôt possible le plus grand nombre de personnes de votre famille et de les inviter à participer à cette épreuve.

Dès que vous posséderez la liste des participants de votre famille vous l'adresserez à

UAGM Athlétisme : BP 58 – 33470 GUJAN MESTRAS ou par mail à uagm.athletisme@wanadoo.fr

Modèle de feuille d'engagement (à adresser sur papier libre)

Famille DUPONT

Nom du responsable : DUPONT Michel

Adresse : Cours Auguste Renoir – 33470 GUJAN MESTRAS

DUPONT Véronique ma femme (38 ans)

DUPONT Patricia ma 1ère fille (17 ans)

DUPONT Brigitte ma 2e fille (11 ans)

DUPONT Eric mon fils (9 ans)

DUPONT Louise ma mère (61 ans)

DUPONT Charles mon frère (35 ans)

DURANT Richard mon neveu (13 ans)

DUPONT Adrien mon grand père (82 ans)

DUPONT Jean mon cousin (18 ans)

DURANT Aimé le père de mon beau-père (78 ans)



CHALLENGE COBAS

Réservé aux COLLECTIVITES, ENTREPRISES et ASSOCIATIONS

Coueurs ou marcheurs, Elus, Agents territoriaux, membres d'associations, Chef d'entreprises, Collaborateurs, Partenaires :

Venez défendre les couleurs de votre Ville, de votre Entreprise, de votre association et vous retrouver autour d'une activité sportive.

Certificat médical : cette épreuve est une pratique de loisir qui ne requiert pas la présentation d'un PPS. Aucun classement individuel ne sera établi.

Informations et renseignements :

MAIRIE GUJAN-MESTRAS – Service des Sports

Téléphone : 05 57 52 58 50

Mail : sports@ville-gujanmestras.fr

*NOUVEAUTE : A la demande de nombreuses entreprises qui souhaitent partager un déjeuner à l'issue du Challenge COBAS, nous proposons des « Box Déjeuner » au prix unitaire de **10 €** comprenant un sandwich poulet, une boisson , un dessert.*

Commande et paiement obligatoires avant le 15 novembre sur Hello Asso

[COMMANDE BOX DEJEUNER](#)



RECOMPENSES

(hors Challenge COBAS, Family Run et Cross Génération Inclusion)

Les 3 premiers de chaque podium se verront remettre un colis d'huîtres offert par le Syndicat Ostréicole de Gujan-Mestras.

SPORT ADAPTE

Les trois premiers hommes et femmes de chacun des classements
Une médaille à tous les arrivants

RUN ARCHERY

4 podiums H / F / Sprint et Découverte

ENTRE TERRE ET MER

Les 3 premiers masculins solo, au scratch
Les 3 premières féminines solo, au scratch
Le premier relais Duo et le premier relais Trio au scratch
Une médaille souvenir Finisher pour tous les arrivants
Un « Buff » (Tour de cou textile multi position) pour tous les arrivants.

TRAIL OUT INTERSPORT

Les trois premiers masculins et les trois premières féminines du 5 km au scratch.
Les trois premiers masculins et les trois premières féminines du 10 km au scratch.
Les trois premiers masculins et les trois premières féminines du 15 km au scratch

RUN AND BIKE

Les trois premières équipes masculines, au scratch
Les trois premières équipes féminines, au scratch
Les trois premières équipes mixtes, au scratch

CANI CROSS

Les trois premiers masculins au scratch
Les trois premières féminines au scratch

MASTERS MASCULINS ET MASTERS FEMININES

Les trois premiers Masters masculins, au scratch et le premier de chaque catégorie
Les trois premières Masters féminines, au scratch et la première de chaque catégorie

U 23 – ESPOIRS MASCULINS et MASTERS MASCULINS 1 et 2

Les trois premiers espoirs masculins
Les trois premiers Masters masculins, au scratch

CROSS COURT, ESPRIT DORIAN

Les trois premiers masculins
Les trois premières féminines

JUNIORS MASCULINS ET JUNIORS FILLES

Les trois premières juniors filles
Les trois premiers juniors masculins

CADETTES ET MINIMES MASCULINS

Les trois premières cadettes
Les trois premiers minimes masculins

U 23 – ESPOIRS FILLES, SENIORS AS FEMININES ET MASTERS 0 FEMININES

Les trois premières féminines au scratch
Les trois premières espoirs filles

RENSEIGNEMENTS

CERTIFICATS MEDICAUX/ PASS PREVENTION SANTE

› Pour les majeurs :

- **Licences FFA : Athlé Compétition, Athlé Entreprise et Athlé Running et « Pass J'aime Courir » ;**
ou,
- **Attestation de la réalisation du Pass Prévention Santé (« PPS ») réalisé sur la plateforme de la FFA (pps.athle.fr).**
- **Conformément à la Circulaire n°3 du 16 janvier 2024, le certificat médical n'est plus accepté.**

› Pour les mineurs :

- **Licences FFA : Athlé Compétition, Athlé Entreprise et Athlé Running**
- **Questionnaire relatif à son état de santé**, dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports, rempli et signé conjointement par l'athlète et les personnes exerçant l'autorité parentale. *Dans le cas d'une réponse négative à ce questionnaire, un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition de moins de six mois devra être produit.*
- **Les mineurs devront obligatoirement présenter une autorisation parentale.**

CONTACT

Pour toutes demandes de renseignements : uagm.athletisme@wanadoo.fr

COMMENT VOUS ENGAGER

- A l'avance (jusqu'au **mercredi 25 novembre**, 20h00)
Sur internet : [Programme | Cross Sud Ouest](#)
Pour les clubs FFA : cliquer sur le lien « Club », vous pourrez engager l'ensemble de vos athlètes. Si vous rencontrer des difficultés, envoyez un mail à : contact@protiming.fr
- Sur place
Il est possible de s'engager sur place au plus tard 1 heure avant le départ de la course, au stand de retrait des dossards de dernière minute, au Village du cross.

POUR RETIRER LES DOSSARDS

Dans le Village du cross, au stand prévu à cet effet, le samedi et le dimanche dès 7h30 et durant toute la

journée. Prière de retirer les dossards au moins 30 minutes avant le départ de votre course afin d'éviter les files d'attente (n'oubliez pas vos épingles pour les accrocher).

Pour les Clubs FFA, un seul représentant du club vient retirer l'enveloppe regroupant tous les dossards, des catégories Eveil athlétisme à juniors. Les autres dossards seront distribués individuellement.

Le cross sera géré par un système à puces sauf pour la Family Run, la balade des Pitchouns, le Challenge COBAS et le Cross Génération Inclusion »

RESPECTER LES HORAIRES

Cette grande manifestation, organisée dans un esprit de fête, ne comprendra qu'un seul impératif, celui du respect minutieux des horaires.

EMPLACEMENT RESERVE AUX TENTES CLUBS

Un emplacement est réservé aux clubs pour implanter leurs tentes dans la zone de lancer du marteau. Pour des raisons de sécurité (notamment risques d'incendie en raison de la forêt environnante), il est demandé aux clubs et associations de ne pas utiliser des barbecues à proximité des tentes qu'ils ont montées.

[Il est interdit aux véhicules des clubs de pénétrer sur le site du cross.](#)

SUR PLACE, VOUS TROUVEREZ

VILLAGE DES PARTENAIRES DU CROSS

ESPACE RESTAURATION : BUVETTE, SANDWICHES, SOUPE, HUITRES, SAUCISSES, MERGUEZ, CREPES, BONBONS, GATEAUX.....

VENTE D'HUITRES A EMPORTER ET DEGUSTATION PENDANT LES 2 JOURS.

ACCES

[PARKING BUS](#)

[PARKING VOITURE](#)

[SITE DU CROSS](#)