

EPREUVES ET DISTANCES DE CROSS PAR CATEGORIE ET PAR CHAMPIONNATS					
	Local	Départementaux	Régionaux	½ Finale	Championnats de France
Baby – U7 (4 à 6 ans)	La motricité doit être au centre des apprentissages : aucune compétition ou rencontre ne peuvent-être réalisées				
Eveil Athlétiques (7,8,9 ans)	Kid'Cross*	Epreuves adaptées donnant à tous les enfants l'envie de courir tous ensemble			
(*) Kid'cross : animations, dans lesquelles il n'y a ni départ en ligne, ni chronométrage, ni classement établi sur la vitesse réalisée (cf. bas de page)					
Poussins et Poussines	Kid'Cross*	Kid'Cross* + 1 seul cross de 1,5 km maximum	Entretien du goût de l'effort et découverte de la compétition		
Benjamines	<i>(Relais-Cross épreuves à venir)</i>	2.5 à 3km	2.5 à 3km		
Benjamins					
Minimes (U16) Féminines		3 à 3,5km	3 à 3,5km	4km	4km
Minimes (U16) Masculins		3,5 à 4km	3,5 à 4km	4,5km	4,5km
Pour les licenciés U7 à U16, toutes les modalités sont précisées annuellement dans le « livret des règlements et pratique » édité par la « CNJ »					
Cadettes (U18)	CROSS RELAIS-CROSS COURSES NATURE	3km	3,5km	4km	4,5km
Cadets (U18)		4km	5km	5,5km	6km
Juniors(U20) Féminines		3,5km	4,5km	5km	5,5km
Juniors(U20) Masculins		5,5km	6km	6,5km	7,5km
Cross Court Féminin		3 à 3,5km	3 à 3,5km	3 à 3,5km	3,5km
Cross Court Masculin		3,5 à 4km	3,5 à 4km	3,5 à 4km	4km
Cross Long Féminin		5,5km	6km	6,5km	7,5km
Cross Long Masculin		9 à 10km	10km	11km	12km

(*) Principes des épreuves Kid'Cross :

En catégorie Baby Athlé [de 4 à 6 ans (U7)], l'enfant apprend encore à maîtriser les gestes élémentaires liés aux mouvements. Les programmes moteurs de base n'étant pas finalisés, les rencontres et la compétition n'ont pas d'intérêt à cet âge.

En catégorie Eveil Athlétique [de 7 à 9 ans (U10)], des jeux de course par équipes mixtes sont proposés. Le classement est uniquement collectif et la mesure de la performance se fait aux points (nombre de tours réalisés par l'équipe). Donner aux enfants l'envie de courir tous ensemble pour la performance de leur équipe est une priorité. Les épreuves avec départ de tous les enfants sur une même ligne avec un classement et un chronométrage individuel

vont à l'encontre de l'objectif recherché. Les courses en lignes classique ne sont donc pas encore à l'ordre du jour.

Les épreuves à organiser sont :

- Le « manège » et sa variante « La roue de la fortune » ; « l'endurance 8 minutes » ou le « biathlon vortex » sous la forme d'un parcours circulaire

- Le « Cross'Athlon » sous la forme de parcours aller-retour entre une base et des ateliers athlétiques.

Les équipes évalueront leur performance au nombre de points marqués (bouchon).

Les équipes seront classées à partir de la distance totale réalisée par l'équipe (nombre de tours x la distance du parcours, ou nombre d'aller/retours x sa distance).

Pour l'organisation : la durée totale d'effort peut être fractionnée en plusieurs manches avec une durée par manche qui ne peut pas dépasser 6' d'effort continu. Les récupérations entre les manches tant dans leur forme (passive ou active) que dans leur durée sont adaptées aux besoins des enfants.

En catégorie Poussin [à 10 et 11 ans (U12)] l'endurance aérobie est une capacité qu'il faut développer au même titre que la vitesse. L'important est de continuer à entretenir le goût de l'effort développé chez les plus jeunes à travers la performance du collectif. Une fois par an, le poussin pourra situer ses progrès individuels et découvrir l'épreuve des « grands » en participant à un cross traditionnel sur une distance adaptée de 1,5 km maximum. Il pourra ainsi se situer individuellement au cours de cette grande fête du cross préparée tout au long de l'année par les Kid'Cross

1 – DISTANCES MAXIMALES

Elles sont fixées selon les catégories d'âges (âge au 31 décembre) aux valeurs ci-après :

Masters, seniors, espoirs : 20 ans et plus : illimité

Juniors : 18-19 ans : 25 km

Cadets : 16-17 ans : 15 km

Minimes : 14-15 ans : 5 km

Benjamins : 12-13 ans : 3 km

Poussins : 10-11 ans : 1,5 km mais il est préférable de privilégier des courses (Kid'Road) ou des cross adaptés (Kid'cross).

Explications : le fer de lance de la FFA en matière de course à pied chez les 7 à 15 ans est le Crosscountry pour des raisons simples de santé publique et de sécurité de l'usager.

Rappelons que l'enfant et l'adolescent est en perpétuel croissance et que ses cartilages de conjugaison sont mous et fragiles. Au niveau des genoux par exemple, les ligaments sont hyperlaxes, les ménisques hypermobiles et la rotule instable. Or avec l'allongement de la distance de course l'attitude protectrice de la course rapide se transforme, à cause de la fatigue, en une surcharge articulaire. La répétition des chocs sur les articulations et

l'ensemble du squelette de l'enfant sera d'autant plus traumatisante pour le jeune si elle est réalisée sur des surfaces dures telles que le bitume.

La nature et la variété du terrain en crosscountry conduit le corps à s'adapter à relancer sur des surfaces non traumatiques.

Attention, il y a des précautions particulières à prendre, si le parcours a du dénivelé, comme en trail ou en course en montagne, il est admis que 100m de montée correspondent à 1 km de course en plus. Une course qui ferait 4km avec 300m de dénivelé, correspondrait à une distance 4km + 3km soit 7 km quasiment le double de la distance maximale de cross préconisée pour des minimes.

Pour ces raisons, le sur classement des moins de seize ans n'est pas accepté pour participer aux courses Hors Stade.

Les Minimes ne sont pas autorisés à participer aux Ekiden. (Le différentiel de vitesse et de stature entre les minimes et les athlètes des catégories adultes est trop important).