



¼ DE FINALE DE CROSS-COUNTRY

Championnat Régional – Région Sud

 **Dimanche 1er février 2026**

 **Domaine Les Terres de Saint-Hilaire – Ollières (83)**

i INFOS ESSENTIELLES

-  **Ouverture du site : 9h30**
-  Championnat régional de cross-country
-  Épreuves **OPEN** en parallèle (non qualificatives)
-  Animations enfants Poussines & Poussins
-  Buvette & restauration sur place

PROGRAMME – CHAMPIONNAT

Matin

-  **10h00** – Masters Hommes · 9220 m
-  **10h50** – U14 F Benjamines · 2360 m
-  **11h05** – U14 M Benjamins · 3140 m
-  **11h25** – U16 F Minimes · 3300 m
-  **11h45** – U16 M Minimes · 3920 m

Après-midi

-  **13h05** – U18 F Cadettes · 4080 m
-  **13h25** – Cross Court Femmes · 4080 m
-  **13h45** – Cross Court Hommes · 4080 m
-  **14h25** – U18 M Cadets · 5100 m
-  **14h30** – U20 F Juniors · 5100 m
-  **14h50** – U20 H Juniors · 6480 m
-  **15h15** – Cross Long Femmes · 7460 m
-  **15h45** – Cross Long Hommes · 9220 m

PROGRAMME – ÉPREUVES OPEN

-  **12h15** – OPEN Cross Long · 7460 m

i Horaires donnés à titre indicatif – ajustements possibles selon le déroulement sportif.

 Règlements complets, engagements et documents disponibles sur la page officielle de l'événement.

-  **14h05** – OPEN Cross Court · 4080 m

 Classement et podiums dédiés – **non qualificatif** pour les Championnats de France.

PROTOCOLES – REMISE DES RÉCOMPENSES

-  **12h00**
 Championnat : Masters · U14 · U16
 OPEN : Cross Long
-  **16h00**
 Championnat : U18 · U20 · Cross Courts · Cross Longs
 OPEN : Cross Court

ANIMATIONS ENFANTS

-  **12h00** – Animations **Poussines & Poussins**
 Animations non compétitives
 Protocole symbolique à l'issue des épreuves

INFOS PRATIQUES ATHLÈTES

- Dossard **ventral obligatoire** + dossard dorsal catégorie
- Porte-dossard interdit
- Licence compétition valide (championnat)
- Aucun engagement sur place

POUR LES SPECTATEURS

-  Site naturel ouvert au public
-  Stationnement à proximité
-  Restauration & buvette sur le village
-  Animations et partenaires tout au long de la journée

 Astérisque à ajouter (zone Infos pratiques athlètes ou en bas de page)
* Nouveauté 2026 : le dossard dorsal est obligatoire pour toutes les catégories.
 Merci de prévoir un nombre suffisant d'épingles à nourrice (8 conseillées).

N° course	🕒 Horaires	👤 Catégories	📏 Boucles	📏 Distances
1	10h00	👤 Masters H	3MB + 1GB + 1BA	9 220 m
2	10h50	👤 U14 F (Benjamines)	1PB + 1BA	2 360 m
3	11h05	👤 U14 M (Benjamins)	1PB + 1MB	3 140 m
4	11h25	👤 U16 F (Minimes)	1PB + 1MB* allongée	3 300 m
5	11h45	👤 U16 M (Minimes)	2MB	3 920 m
Hors Champ 12h00	👤 Animation Poussins / Poussines	cross		1 000 m
Hors Champ 12h15	👤 OPEN Cross long	1MB + 2GB + BA		7 460 m
6	13h05	👤 U18 F (Cadettes)	1MB + 1MB* allongée	4 080 m
7	13h25	👤 Cross court F	1MB + 1MB* allongée	4 080 m
8	13h45	👤 Cross court H	1MB + 1MB* allongée	4 080 m
Hors Champ 14h05	👤 OPEN Cross court	1MB + 1MB* allongée		4 080 m
9	14h25	👤 U18 M (Cadets H)	2MB + 1BA	5 100 m
10	14h30	👤 U20 F (Juniors F)	2MB + 1BA	5 100 m
11	14h50	👤 U20 M (Juniors)	1PB + 1MB + 1GB + 1BA	6 480 m
12	15h15	👤 Cross Long F (ESF / SEF / Masters F)	1MB + 2GB + BA	7 460 m
13	15h45	👤 Cross Long H (ESH / SEH)	3MB + 1GB + 1BA	9 220 m



🍷 PANIER REPAS – RETOUR ATHLÈTES

Composition du panier (8,00 €)

🍞 Demi-baguette jambon / fromage

🍟 Paquet de chips (30 g)

🍎 Fruit

🍫 Barre chocolatée

💧 Bouteille d'eau (50 cl)

➡ Réservation conseillée

Les paniers repas sont à réserver à l'avance lors de l'inscription.

Quantités limitées – retrait possible après la course au point restauration.

💡 Solution pratique pour éviter l'attente et assurer un ravitaillement rapide au retour d'effort.

🍷 BUVETTE – CROSS ST HILAIRE

🍽️ À manger

🍞 Merguez – 6 €

🍟 Saucisse – 6 €

🍔 Hot-dog – 4 €

🍷 Sandwich fromage – 4 €

🍟 Chips (30 g) – 1 €

🍫 Barre chocolatée – 1 €

🥞 Crêpes (sucre / Nutella) – 3 €

🍎 Fruit – 1 €

🍷 À boire

🍷 Boissons fraîches

🍷 Coca / Oasis / Orangina – 2 €

💧 Eau plate – 1 €

💧 Eau gazeuse – 2 €

☕ Boissons chaudes

☕ Café – 1 €

🍵 Thé – 1 €

🍫 Chocolat chaud – 1 €

🍷 Boissons servies au gobelet – consigne 1 €

Couleur	Code	Dénomination	Tracé	Distance
🟡 Jaune	PB	Petite Boucle	A → B → E → A	1 180 m
🟢 Bleu	MB	Moyenne Boucle	A → B → D → E → A	1 960 m
🔵 Bleu clair	MB*	Moyenne Boucle allongée	A → B → C → D → E → A	2 120 m
🔴 Rouge	GB	Grande Boucle	A → B → F → A	2 160 m
🟢 Vert	BA	Boucle Arrivée	A → B → E → Arrivée	1 180 m
🔴 Rose	—	Animation Poussins / Poussines Parcours spécifique		1 000 m