



PARIS
Ville candidate
Jeux Olympiques de 2024



CROSS DÉPARTEMENTAL

SPORTMAG

UNSS / USEP

SPORTMAG

Mercredi 30 novembre 2016

Site de l'Aubépin à Laval

Le certificat médical n'est plus obligatoire pour adhérer à l'UNSS

Mais soyez vigilants !!

En cas d'hésitation avec un élève dont l'état de santé vous questionne, n'hésitez pas :

Proposez-lui de revenir la prochaine fois

Olympiade 2016 / 2020 = nouveaux règlements

Les catégories

Attention !! Cette année, toutes les catégories changent.

En collèges toutes les catégories sont mixtes et une course cycle 3 est mise en place (avec vos écoles de secteur)

En lycées il faudra choisir à l'avance si vous souhaitez courir en lycées garçons / lycées filles / lycées mixtes

Par défaut, les garçons sont en « lycées garçons » et les filles en « lycées filles » sauf si vous les engagez dans la course « lycées mixtes »

Il y aura un classement spécifique « OPEN » pour les lycées « PRO » (attention à avoir coché la case « pro » en licenciant vos élèves !

Pour les LPO, vous pouvez faire des équipes « pro » avec les élèves de la filière « pro » et en cochant la case « pro » sur leur demande de licence.

CLASSEMENTS

A partir de cette année, il n'y aura plus de classements individuels : seules les équipes seront récompensées.

Après m'être entretenu avec mon « Conseiller technique Cross » Alban Chorin, nous avons décidé de ne pas nous aligner totalement sur le format Académique pour notre Cross départemental.

La raison principale étant que les effectifs du championnat départemental sont beaucoup plus importants qu'aux Acads, et que le format académique imposerait une inscription nominative par équipe (ce qui ne serait pas gérable en termes de modifications le jour du Cross)

Nous avons également choisi le format qui suit, pour ne pas désavantager les petits établissements en termes de nombre d'élèves par équipe.

COLLÈGES :

Pour la course cycle 3 : classement sur les 2 meilleures filles + les 2 meilleurs garçons

Aux Acads : équipes de 6 et classement sur les 5 meilleurs (3G + 2F ou 3F + 2G)

Pour la course BF3 / BG3 : classement sur les 2 meilleures filles + les 2 meilleurs garçons

Aux Acads : équipes de 6 et classement sur les 5 meilleurs (3G + 2F ou 3F + 2G)

Pour la course MF / MG : classement sur les 3 meilleures filles + les 3 meilleurs garçons

Aux Acads : équipes de 6 et classement sur les 5 meilleurs (3G + 2F ou 3F + 2G + 1CF ou + 1CG)

LYCÉES : Faites très attention à la catégorie dans laquelle vous engagez vos élèves :

Pour les garçons : soit "lycées garçons établissements" soit "lycées mixtes".

Pour les filles : soit " lycées filles établissements", soit "lycées mixtes".

Un même élève ne pourra pas être comptabilisé dans les deux catégories

Pour les lycées "PRO" pensez à vous engager dans la catégorie "lycées professionnels mixtes établissements"

Attention ! les Séniors 1 filles et garçons ne peuvent courir qu'en équipes mixtes

Pour la course Lycées Filles : Les 2 meilleures CF + les 2 meilleures JF ou la 1^{ère} MF2 **ATTENTION : pas de SF !**

Aux Acads : éq de 6 et classement sur les 2 meilleures CF + les 2 meilleures JF + (la 3^{ème} CF ou la 3^{ème} JF ou la 1^{ère} MF2)

Pour la course Lycées garçons : les 2 meilleurs CG + les 2 meilleurs JSG ou le 1^{er} MG2 **ATTENTION : pas de SG !**

Aux Acads : éq de 6 et classement sur les 2 meilleures CG + les 2 meilleures JSG + (le 3^{ème} CG ou le 3^{ème} JSG ou le 1^{ère} MG2)

Pour la course Lycées mixtes : les 2 meilleures filles (CF/JF/SF1) + les 3 meilleurs garçons (CG/JG/SG1)

Aux Acads : éq de 6 et classement sur les 2 meilleures filles + les 2 meilleurs garçons + (la 3^{ème} F ou le 3^{ème} G)

Pour la course lycées « Pro » : les 5 meilleurs classements toutes catégories confondues. (on peut donc avoir 5 gars ou 5 filles de MF2/MG2/CF/CG/JF/JG/SF/SG)

Idem aux Acads

Le tableau ci-dessous récapitule l'ensemble des modifications, prenez le temps de le lire attentivement

COLLÈGES

LYCÉES

CYCLE 3	BENJAMINS	MINIMES	LYCÉES GARS	LYCÉES FILLES	LYCÉES MIXTES	LYCÉES PROS
BF1 + BF2 + BG1 + BG2 + CM2 F + CM2 G	BF3 + BG3	MF + MG + 1CF OU 1 CG	CG1 + CG2 +JG1 + JG2 + 1 MG2	CF1 + CF2 +JG1 + JG2 + 1 MF2	TOUTES CATÉGORIES Y COMPRIS SF/SG	TOUTES CATÉGORIES Y COMPRIS SF/SG
Classement 2 gars + 2 filles	Classement 2 gars + 2 filles	Classement 3 gars + 3 filles	Classement 2 CG + 2 JG	Classement 2CF + 2 JF	Classement 3 G + 2 F	Classement Sur 5 meilleurs Sans Contrainte de sexe
2 courses	1 seule course	2 courses	1 seule course	1 seule course		
F = 2000 m G = 2000 m	2500 m	MF 2500 m MG 3000 m	4000 m	3000 m		

QUALIFICATIONS AUX ACADS

CYCLE3	BF3 / BG3	MF / MG	LYCÉES G	LYCÉES F	LYCÉES MIXTES	LYCÉES PRO
6	6	6	2	2	2	2

QUALIFICATIONS AU CF

MF / MG	LYCÉES G	LYCÉES F	LYCÉES MIXTES	LYCÉES PRO
5	1	1	2	2

COURSE LOISIR

Cette année, la course loisir s'intitulera « Course défit »

Elle concerne tous les élèves qui souhaitent participer sans contrainte de performance ou de classement.

L'esprit étant de lutter contre la sédentarité par la pratique physique, les élèves devront courir par binômes, en essayant de faire participer des élèves ayant peu ou pas de pratique sportive avec d'autres plus aguerris.

On peut avoir des binômes composés d'élèves du premier et du second degré.

Il est également possible de courir avec un adulte (un enseignant de l'établissement, voire même un parent)

Tous les élèves recevront un diplôme de participation à la fin de la course.

La course se faisant sur un tout petit rythme, un élève ayant déjà participé à sa course, peut refaire un « footing » avec un camarade.

JURYS

Pour la deuxième année ce sont les enseignants d'EPS des districts de Evron et Château Gontier qui seront mis à contribution pour l'organisation. (avec l'aide de quelques volontaires de Laval pour la mise en place du circuit)

Ces districts proposeront des jeunes officiels qui aideront à la prise en charge l'organisation de cette journée.

Vous trouverez

PARKING

Attention ! suite aux évènements survenus ces derniers mois, Un plan vigilance est mis en place.

Vous devrez respecter les consignes que vous donneront les collègues en charge du parking selon le mode suivant :

- **Le car reste sur place** : un parking sur site est prévu, suivre les indications du plan, des panneaux d'affichage, du jury sur place.
- **Le car ne reste pas sur place** : faire déposer les élèves avant d'entrer sur le parking (sur le bord du boulevard P . de Coubertin)

DOSSARDS

- Cette année encore, le dossard est obligatoire pour courir, mais ne sert pas à l'arrivée (il est utile en cas de blessure). Chaque coureur sera équipé d'une puce qui sera fixée sur les lacets de la chaussure.

- **Le dossard peut également être utile dans le cadre du plan vigilance, il faut donc y attacher de l'importance (ne pas donner le dossard d'un absent à un autre élève)**
- Dès leur arrivée, les responsables des établissements doivent venir retirer les puces à l'accueil.

HORAIRES

L'horaire sera strictement respecté, aussi les concurrents veilleront à rester à proximité de la zone de départ 5 minutes avant leur course.(dans la zone d'échauffement par exemple)

Attention, veillez à ne pas vous trompez dans les horaires de départ (voir horaires ci-dessous)

ECHAUFFEMENT

Dans le cadre de la mise en place de la nouvelle catégorie « Cycle 3 » nous avons demandé aux élèves de la section Athlétisme du collège J .Renard de bien vouloir prendre en charge l'échauffement des élèves de CM2 qui courent avec les benjamins et benjamines.

Pour les autres participants, l'échauffement se fera devant la zone de départ.

Attention ! Demandez à vos élèves de ne pas gêner les primaires qui courent avant eux au cours de leur échauffement.

GOÛTERS

Comme l'an passé, un goûter sera servi à la fin de chaque course (les élèves auront un ticket à l'arrivée)

Encore merci aux élèves de l'I.M.E de Montaudin qui dans le cadre de leur formation viennent nous aider en prenant la gestion de la distribution de ce goûter.

Rappel : la zone de goûter est fermée dans le but d'éviter d'avoir des détritrus sur le site en fin de journée, et également pour pouvoir récupérer les gobelets mis à disposition pour boire.

VESTIAIRES

Pour la deuxième année, une association caritative de Montigné le Briant mettra à notre disposition deux barnums afin de permettre aux filles de se changer dans de bonnes conditions.

Par contre, comme l'an passé, le « plan vigilance » nous contraint à mettre en place une consigne pour les affaires des élèves pendant les courses.

Aussi, je suis dans l'obligation de reconduire le fonctionnement de l'an passé, à savoir : des collègues des lycées lavallois devront gérer cette consigne durant tout l'après-midi (voir tableau « répartition des tâches »)

TOILETTES

Les toilettes sont mises à disposition par LAVAL AGLO, merci de faire en sorte que vos élèves en respectent l'état.

SECOURS

Les infirmières de l'Inspection Académique seront avec nous, elles seront secondées par le Docteur Deschoemaker, médecin urgentiste, et Karen Douay AEMS de l'IA.

Par ailleurs, nous auront également l'aide des élèves de la section « découverte du métier de sapeur pompier » du collège J.L Bernard de Bais.

Toutes les personnes du service de secours porteront une chasuble jaune fluo « UNSS SECOURS »

CITOYENNETÉ

Nous sommes dans un espace propre et en bon état. Il convient à tous de respecter les installations et l'environnement en déposant tous déchets dans les poubelles prévues à cet effet.

Attention !! tous les terrains de football et la piste d'athlétisme sont interdits, vous veillerez donc à ce que personne ne traverse ces terrains.

Les enseignants et accompagnateurs présents sur le terrain sont tenus de faire respecter cette consigne.

ANIMATIONS

- **Atelier Tir à la sarbacane** avec un pas de tirs de 6 cibles géré par l'USEP.
- **Atelier ergomètres géré par le comité départemental d'aviron.**
- **Atelier / concours tirs au but, avec le district de la Mayenne de Football.**
- **Atelier tir au Laser avec le Comité de tir de la Mayenne.**
- **Atelier Handball avec le Comité de Handball**

Dates limites d'engagement :

jeudi 17 novembre 2016 à 17h00 pour ceux qui prennent des transports

jeudi 25 novembre 2016 à 17h00 pour les Lavallois ou transports autonomes

les inscriptions se font en ligne par les Associations Sportives

Les inscriptions à la compétition seront ouvertes dès le 15 octobre 2015 jusqu'au jeudi 12 novembre 2015 à 17h00 pour ceux qui utilisent le plan de transport et jusqu'au jeudi 19 novembre 2015 à 17h00 pour les Lavallois et ceux qui sont autonomes. La date de clôture des inscriptions est ferme et définitive.

MARCHE A SUIVRE

- ↗ UNSS.ORG aller dans mon espace UNSS : OPUSS (en bas)
- ↗ identifiant : ASetn°AS@unss.org ou login personnel
- ↗ mot de passe : celui de l'AS ou personnel
- ↗ dans le calendrier, cliquez sur CROSS 53 2016
- ↗ descendre en bas de page puis cliquez « inscrire son AS »
- ↗ sélectionner votre type de compétitions **LYCÉES : ATTENTION AUX CATÉGORIES !!**
- ↗ cliquez sur le + pour ajouter un licencié
- ↗ **n'oubliez surtout pas d'enregistrer les inscrits en bas de la liste !!!**

ATTENTION !! toujours pas de numéro de course pour les engagements : les élèves engagés seront directement dossardés dans la bonne course en fonction de l'année de naissance indiquée sur la licence.

En conséquence, un élève qui se trompe de course ne pourra pas être comptabilisé à l'arrivée

Attention aux erreurs de saisie dans la création des licences !

Chaque année nous avons également des garçons licenciés en filles et inversement

Vous pouvez télécharger et imprimer vos inscrits si vous le souhaitez.

Voici la démarche pour télécharger:

Comment ouvrir correctement les fichiers CSV dans Excel ?

Le séparateur par défaut pour les fichiers CSV est le point-virgule (;). Or, dans les fichiers proposés en téléchargement par l'UNSS, il s'agit de l'antislash (\). Pour séparer correctement ces champs dans Excel, suivre les étapes suivantes :

- Ouvrir le document CSV avec Excel
- Sélectionner la totalité de la première colonne (en cliquant sur l'intitulé de la colonne, « A »)
- Dans le menu **Données**, cliquer sur **Convertir** (sous-menu **Outils de données**)
- Une nouvelle fenêtre s'ouvre. Sélectionner **Délimité** dans le cadre **Type de données d'origine**
- Cliquer sur **Suivant**
- Dans le cadre **Séparateurs**, décocher **Tabulation**, puis cocher **Autre** et entrer le caractère antislash : \
- Cliquer sur **Suivant**, et enfin sur **Terminer**
- Valider l'avertissement en cliquant sur **OK**



HORAIRES ET DISTANCES

HORAIRES	CATÉGORIES	DISTANCES	PARCOURS
10h30 A 12h30	Courses USEP		
12h30 Course N°1	CYCLE 3 FILLES (ex BF1/BF2 + CM2F) Nées en 2005 et 2006	2010 m	Départ + B1 + Trans + B1 + Arrivée
12h50 Course N°2	CYCLE 3 GARÇONS (ex BG1/BG2 + CM2G) Nés en 2005 et 2006	2010 m	Départ + B1 + Trans + B1 + Arrivée
13h10 Course N°3	BENJAMINES 3 et BENJAMINS 3 Nés en 2004	2500 m	Départ + B1 + Trans + B2 + Arrivée
13h40 Course N°4	COURSE LOISIR DEPART + B2 + ARRIVÉE + 1620m		
14h15 Course N°5	MINIMES FILLES Nées en 2002 et 2003	2500 m	Départ + B1 + Trans + B2 + Arrivée
14h50 Course N°6	MINIMES GARÇONS Nés en 2002 et 2003	3070 m	Départ + B2 + trans + B2 + Arrivée
15h30 Course N°7	CADETTES FILLES nées en 2000 / 2001 JUNIORS FILLES nées en 1998 / 1999 SÉNIORS FILLES nées en 1997 et avant	3070 m	Départ + B2 + trans + B2 + Arrivée
16h 10 Course N°8	CADETS GARÇONS nés en 2000 / 2001 JUNIORS GARÇONS nés en 1998/1999 SÉNIORS GARÇONS nés en 1997 et av	4000 m	Départ + B1 + Trans + B2 + trans + B2 + Arrivée

PLAN DES BOUCLES

