



## CROSS DÉPARTEMENTAL UNSS / USEP

Mercredi 29 novembre 2017

Site de l'Aubépin à Laval

# SPORTMAG

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 !! Encore des changements de catégories pour cette année.**

**En collèges :**

Toutes les catégories sont mixtes, mais avec des courses séparées garçons / filles.

Il y aura un championnat de France pour les Benjamins.

Nous revenons donc à une course unique BF1+BF2+BF3 et BG1+BG2+BG3

**En lycées :** une seule catégorie : lycées mixtes avec M2F+CF+JF+SF1+M2G+CG+JG+SG1 avec au moins 2 élèves de chaque sexe.

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

## CLASSEMENTS

au CROSS DEPARTEMENTAL

Comme l'an passé, nous ne respecterons pas exactement la formule de classement du cross académique.

Cette année, les cadettes et cadets de collèges seront incorporés aux courses MF et MG, ils compteront pour le classement par équipe au même titre que les minimes, avec maximum 1CF ou 1CG par équipe et nous récompenserons la meilleure cadette et le meilleur cadet de collège. **Tout ceci uniquement pour le cross départemental**

Le mode de classement est indiqué ci-dessous avec différenciation départementaux / académiques

### COLLÈGES :

Pour la catégorie BF1+BF2+BF3+BG1+BG2+BG3 : classement sur les 3 meilleures filles + les 3 meilleurs garçons

**Aux Acads : éq de 6 et classement sur les 2 meilleures filles + les 2 meilleurs garçons + (la 3<sup>ème</sup> F ou le 3<sup>ème</sup> G)**

Pour la course MF+MG+CF+CG : 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 :

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

Pour la course Lycées mixtes : CF+JF+SF1+CG+JG+SG1 : classement sur 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<sup>ème</sup> F ou le 3<sup>ème</sup> 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

BENJAMINS	MINIMES	LYCÉES MIXTES	LYCÉES PROS
BF1+BF2+BF3 +BG1+BG2+BG3	MF + MG + 1CF OU 1 CG	M2F+CF1+CF2+JF1+JF2+SF1 +M2G+CG1+CG2+JG1+JG2+SG1	TOUTES CATÉGORIES Y COMPRIS SF/SG
Classement 3 gars + 3 filles	Classement 3 gars + 3 filles	Classement 3 G + 2 F	Classement Sur 5 meilleurs Sans Contrainte de sexe
1 course Filles + 1 course garçons	1 course Filles + 1 course garçons	1 course Filles + 1 course garçons	Mêmes courses que les autres lycées

### RÉCOMPENSES

Tenant compte des remarques de l'an passé, nous rétablissons les récompenses pour les trois premiers individuels de chaque course, sauf pour les cadets / cadettes de collèges où seul le premier sera récompensé.

Les trois premières équipes seront également récompensées

### QUALIFICATIONS AUX ACADS

BF / BG MIXTES	COLLÈGES MIXTES	LYCÉES MIXTES	LYCÉES PRO
12	8	9	3

## QUALIFICATIONS AU CF

BF / BG MIXTES	COLLÈGES MIXTES	LYCÉES MIXTES	LYCÉES PRO
3 ?	3 ?	4 ?	1 ?

## COURSE LOISIR

**Cette année encore, 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.

**Par ailleurs, afin de prolonger l'action que nous menons depuis 3 ans dans le domaine du sport partagé sur notre département, je vous propose de venir vous joindre à nous avec vos élèves pour ce temps de pratique sportive.**

La notion d'équipe est sans limite : vous pouvez venir avec 1 / 2 / 3 / 4... élèves, peu importe. La seule condition pour pouvoir participer, c'est que vos équipes soient composées à la fois d'élèves relevant du handicap et d'élèves valides.

## JURYS

La rotation des districts continue, et cette année, ce sont les enseignants d'EPS des districts de Laval et Craon (collèges + lycées) qui seront mis à contribution pour l'organisation.

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

## PARKING

**Attention ! comme l'an passé, 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 de la rue Christian D'Elva)



**DOSSARDS**



**Le chronométrage avec puces électronique est toujours réalisable grâce à l'aide du Crédit Agricole de l'Anjou et du Maine**

- 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.

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

**ECHAUFFEMENT**

**Innovation cette année !!**

Un échauffement d'environ 10 mn en musique sera proposé aux élèves devant le podium

**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 troisième 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



**L'UNSS de la Mayenne soutient le Mois Sans Tabac !!**

En novembre, tout le monde soutient la même équipe

« Lors du CROSS, la Ligue contre le Cancer proposera un atelier thématique pour apprendre et échanger sur le thème du tabac. Ce sera aussi l'occasion de présenter aux établissements un dispositif d'éducation pour la santé pour poursuivre des actions aidant les jeunes à faire des choix de vie favorables à leur santé. »

**Encouragez vos élèves à visiter ce stand !!**

### Autres ateliers

**( Les ateliers seront réservés aux élèves du primaire jusqu'à 12h30 )**

- **Atelier Tir à la sarbacane** avec un pas de tirs de 6 cibles géré par l'USEP.
- **Atelier Biathlon** course à pieds / lancer de balle géré par l'USEP
- **Atelier ergomètres** géré par le comité départemental d'aviron.
- **Atelier tir au Laser** avec le Comité de tir de la Mayenne.
- **Atelier Pétanque** géré par les comités régionaux et départementaux.
- **Atelier Athlétisme** : saut à la perche géré par le comité d'athlétisme de la Mayenne.

## INSCRIPTIONS EN LIGNE

## Dates limites d'engagement : jeudi 15 novembre 2017 à 19h00

les inscriptions se font en ligne par les Associations Sportives

**Les inscriptions à la compétition seront ouvertes dès le 17 octobre 2017 jusqu'au jeudi 16 novembre 2017 à 17h00**  
**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](mailto:ASetn°AS@unss.org) ou login personnel
- ↪ mot de passe : celui de l'AS ou personnel
- ↪ dans le calendrier, cliquez sur CROSS 53 2017
- ↪ 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.**

**Nous ferons attention aux cadettes et cadets de collègues.**

**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**



**HORAIRE ET DISTANCES**

**L'ordre des courses est fait de manière à limiter au maximum les changements de boucles !!**



HORAIRES	CATÉGORIES	DISTANCES	PARCOURS
10h30 A 12h30	<b>Courses USEP</b>		
12h30	<b>BENJAMINES + CM2 USEP</b> Nées en 2005 / 2006 / 2007	2010 m	<b>Départ + B1 + Trans + B1</b> <b>+ Arrivée</b>
12h50	<b>BENJAMINS + CM2 USEP</b> Nés en 2005 / 2006 / 2007	2010 m	<b>Départ + B1 + Trans + B1</b> <b>+ Arrivée</b>
13h10	<b>COURSE « DÉFIT » : DÉPART + B2 + ARRIVÉE = 1620m</b>		
13h30	<b>MINIMES FILLES</b> Nées en 2003 et 2004	2500 m	<b>Départ + B1 + Trans + B2</b> <b>+ Arrivée</b>
14h00	<b>MINIMES GARÇONS</b> Nés en 2003 et 2004	3070 m	<b>Départ + B2 + trans + B2</b> <b>+ Arrivée</b>
14h30	<b>Lycées Filles :</b> <b>CADETTES FILLES</b> nées en 2001 / 2002 <b>JUNIORS FILLES</b> nées en 1999 / 2000 <b>SÉNIORS FILLES</b> nées en 1998 et avant	3070 m	<b>Départ + B2 + trans + B2</b> <b>+ Arrivée</b>
15h00	<b>Lycées Garçons :</b> <b>CADETS GARÇONS</b> nés en 2001 / 2002 <b>JUNIORS GARÇONS</b> nés en 1999/2000 <b>SÉNIORS GARÇONS</b> nés en 1998 et av	4000 m	<b>Départ + B1 + Trans + B2 +</b> <b>trans + B2 + Arrivée</b>

**PLAN DES BOUCLES**

