



CLUB OMNI-SPORTS  
LA POSTILLONNE

**CHAMPIONNATS REGIONAUX DE CROSS-COUNTRY**  
**ILE DE FRANCE - ZONE OUEST**  
**DIMANCHE 26 JANVIER 2014**  
**LONGJUMEAU**  
**STADE LANGRENAY-PLAINE DE BALIZY**



**ESSONNE ATHLETIC**  
SECTION LOCALE  
LA POSTILLONNE DE LONGJUMEAU



*La ville et la section Athlétisme de La Postillonne de Longjumeau sont heureuses d'accueillir sur le site du stade F. Langrenay et la plaine de Balizy les Championnats Régionaux de cross 2014.*

*A l'issue des Championnats Départementaux, vous vous êtes qualifiés pour les Championnats Régionaux. Le parcours du cross de la zone Ouest permettra à certains d'entre vous de se qualifier pour les Championnats d'Ile de France.*

*Nous vous souhaitons dirigeants, athlètes, entraîneurs et supporters de passer une agréable journée sur nos installations.*

*Nous vous attendons nombreux et que les meilleurs gagnent !*

*Amitiés sportives*

*Sandrine Gelot-Rateau  
Maire de Longjumeau*

*Irène Moreau  
Présidente de la section Athlétisme  
La Postillonne de Longjumeau*



*Aller sur une manifestation de cross-country à Longjumeau c'est d'abord plonger une quarantaine d'années en arrière à l'époque glorieuse du cross National de La Postillonne. L'époque où chaque semaine les meilleurs crossmen français se retrouvaient pour un découdre sur des parcours fantastiques encouragés par des milliers de spectateurs. Le cross de Longjumeau était un incontournable pour ces grands champions.*

*Revenir faire un régional de cross à Longjumeau sera donc l'assurance que le savoir-faire est toujours là. Le club de La Postillonne (section locale d'Essonne Athlétic), ses bénévoles, sa municipalité au travers des divers services vont nous recevoir comme il faut le faire c'est-à-dire d'une façon chaleureuse et professionnelle.*

*L'espace d'un dimanche nous allons replonger dans les souvenirs et nous penserons aux glorieux anciens qui seront là pour encourager les nouvelles générations.*

*Jean-Jacques GODARD  
Président de la Ligue de l'Ile de France d'Athlétisme.  
Président de la Commission Nationale des Courses hors-stade.*

**CHAMPIONNATS REGIONAUX DE CROSS-COUNTRY  
ILE DE FRANCE ZONE OUEST**

**DIMANCHE 26 JANVIER 2014**

**LONGJUMEAU STADE F.LANGRENAY**

## **Présentation générale**

La section athlétisme de LA POSTILLONNE DE LONGJUMEAU a le plaisir de vous inviter aux CHAMPIONNATS REGIONAUX DE CROSS-COUNTRY ILE-DE-FRANCE zone OUEST. Elle organise cette manifestation avec l'appui de la municipalité de Longjumeau et du comité départemental de l'Essonne d'athlétisme. L'ensemble des infra-structures de cette compétition (lignes de départ et d'arrivée, remise des dossards, secrétariat, podium, buvette, tentes) seront implantées dans le stade F.Langrenay, rue Léontine Sohier. La majeure partie du parcours se déroule dans la plaine de Balizy.

Ce dossier vous apporte les renseignements nécessaires préalables à cette compétition. Le sommaire est le suivant :

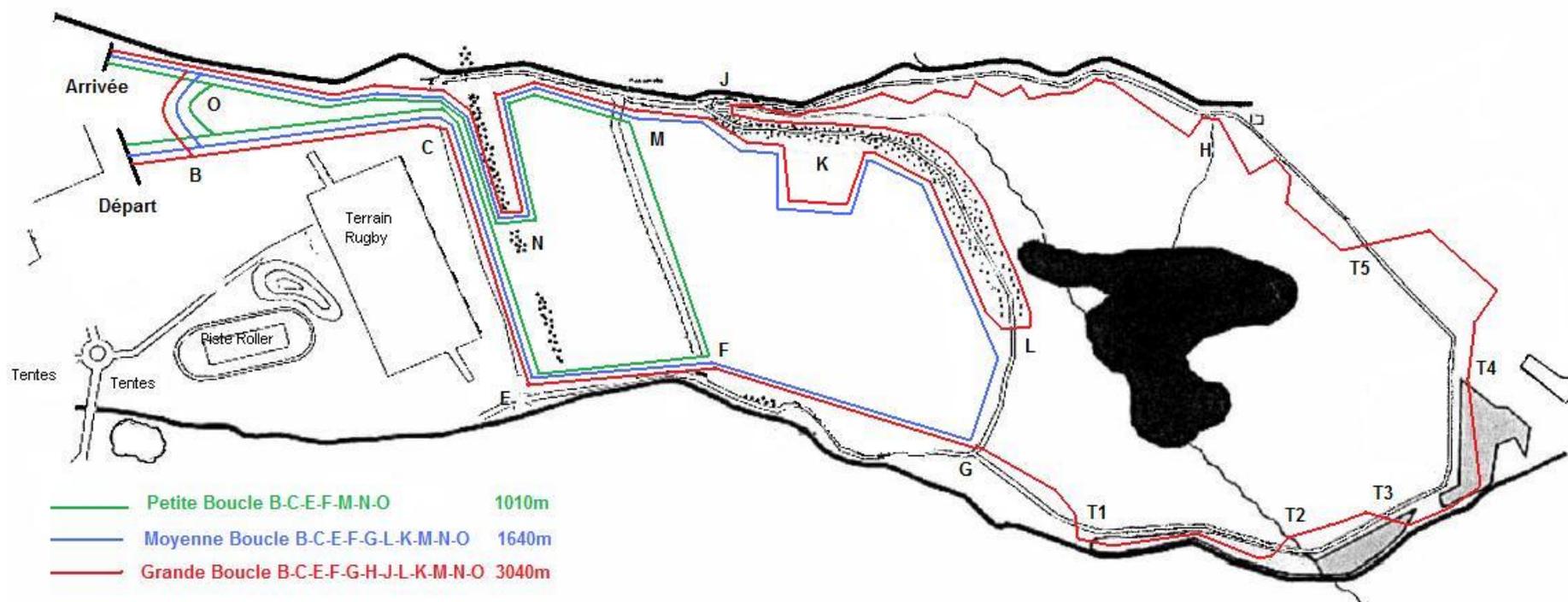
- Page 4 : Horaires et description des courses
- Page 5 : Plan du parcours
- Page 6 : Règlements
- Page 8 : Plan d'accès au site
- Page 9 : Renseignements pratiques (parkings, circulation et parking des cars)
- Page 11 : photos du site

**HORAIRES DES CHAMPIONNATS REGIONAUX DE CROSS-COUNTRY  
ILE DE FRANCE OUEST  
DIMANCHE 26 JANVIER 2014  
LONGJUMEAU STADE F.LANGRENAY**

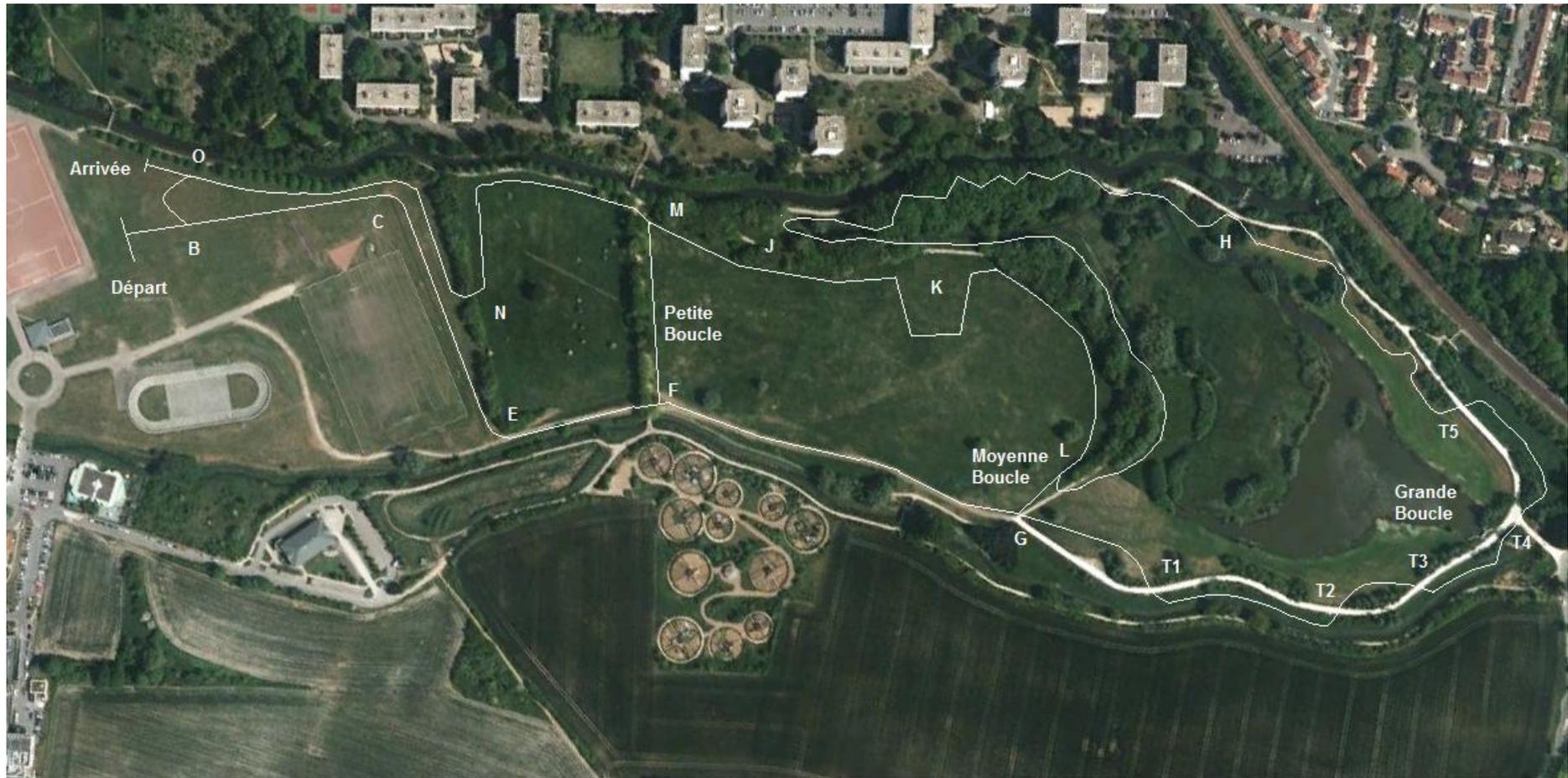
<b>N° course</b>	<b>Heure</b>	<b>Catégorie</b>	<b>Parcours</b>	<b>Distance*</b>
	9h00	<b>Ouverture secrétariat</b>		
1	10h30	<b>Minimes Filles</b>	Départ- 1 petite boucle- 1 moyenne boucle - Arrivée	2700 m
2	10h50	<b>Cadettes/Juniors Filles</b>	Départ- 2 moyennes boucles- Arrivée	3500 m
3	11h15	<b>Minimes Garçons</b>	Départ- 1 grande boucle- Arrivée	3100 m
4	11h40	<b>Cross Court Femmes</b>	Départ- 1 grande boucle- Arrivée	3100 m
5	12h05	<b>Cross Court Hommes</b>	Départ- 1 petite boucle-1 grande boucle- Arrivée	4000 m
6	12h30	<b>Cadets Hommes</b>	Départ- 1 petite boucle-1 grande boucle- Arrivée	4000 m
7	12h55	<b>Juniors Hommes</b>	Départ- 1 moyenne boucle-1 grande boucle- Arrivée	4800 m
8	13h20	<b>Espoirs/Seniors/ Vétérans Femmes</b>	Départ- 2 grandes boucles- Arrivée	6100 m
9	13h55	<b>Vétérans Hommes</b>	Départ- 1 petite boucle - 3 grandes boucles- Arrivée	10000 m
10	14h50	<b>Espoirs/Seniors Hommes</b>	Départ- 1 petite boucle - 3 grandes boucles- Arrivée	10000 m

*\* Les distances sont fournies à titre indicatif, elles seront mesurées officiellement le 25 Janvier lors du traçage définitif du parcours.*

# PLAN DU PARCOURS



## Vue aérienne du site



# Règlement des Championnats Régionaux

## 1.2 - Qualifications par équipes

Il n'y a pas de qualification par équipes pour les championnats régionaux.

## Article 2 - Demandes de repêchage

Dans tous les cas suivants, il sera nécessaire d'utiliser un formulaire de demande de repêchage (remplir un formulaire par épreuve ou par équipe). Ces demandes sont à déposer le jour des championnats départementaux auprès du responsable départemental ou à envoyer à la LIFA au plus tard le mardi 14 janvier à 15h00. Les demandes de repêchage sont gratuites, sauf celles reçues après la date limite étant considérées comme des engagements tardifs.

### 2.1 - Demandes de repêchage par équipe

Dans l'optique des qualifications par équipes pour les championnats d'Ile de France, les clubs ayant 4 ou 5 athlètes qualifiés individuels à l'issue des championnats départementaux peuvent demander le repêchage de 1 à 2 athlètes. Cette mesure ne s'applique pas aux clubs ayant 6 athlètes ou plus de qualifiés car ils ont déjà le nombre d'athlètes suffisant pour former une équipe.

Note : Il convient d'utiliser le formulaire spécifique pour les « compléments équipe ».

### 2.2 - Demandes de repêchage à titre individuel

Toute demande repêchage devra impérativement être justifiée. Cela signifie qu'il est nécessaire d'indiquer le niveau sportif de l'athlète et la raison de son absence aux championnats départementaux. Dans le cas d'une absence pour motif « maladie », un certificat médical devra accompagner la demande.

ATTENTION : Les demandes sans aucun motif indiqué ne seront pas examinées par la commission de qualification.

### 2.3 - Athlètes classés N4 ou en catégorie supérieure

Conformément à la réglementation fédérale, les athlètes classés en 2013 en catégories nationales et internationales sur une distance de 1500m ou plus, seront qualifiés d'office pour les championnats régionaux.

### 2.4 - Athlètes participants aux championnats de France UNSS ou UGSEL

Ces athlètes ne sont pas obligés de participer aux championnats départementaux de cross-country. Ils peuvent demander directement un repêchage pour les championnats régionaux s'ils figurent dans le classement d'arrivée des championnats cités ci-dessus.

## Article 3 - Demandes de changement cross court – cross long

3.1 - Toute demande de changement pour un (ou une) athlète qualifié(e) sur cross court qui souhaite participer à titre individuel au cross long lors des championnats régionaux (et vice versa pour un passage du cross long au cross court) sera considérée comme étant une demande de repêchage individuelle. Elle devra être justifiée par le niveau sportif de l'athlète.

Le nombre de changement cross court-cross long est limité à un changement par athlète et par saison.

3.2 - Les athlètes ayant participé à la fois au cross court et au cross long lorsque les dates le permettent devront choisir la course dans laquelle ils participeront aux régionaux. En aucun cas, ils ne pourront obtenir deux dossards le jour des régionaux.

## Article 4 - Modalités de qualification

Les Comités Départementaux communiqueront à la LIFA pour le lundi 13 janvier avant 12h00, leurs résultats traités sous Logica Cross-Route, en envoyant le fichier.nxtr par email à [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org).

La liste des qualifiés sera arrêtée, à l'issue des championnats départementaux, par la CRCHS LIFA lors de la réunion de qualification du mardi 14 janvier. Elle sera mise en ligne sur le site internet <http://lifa.athle.org> à partir du vendredi 17 janvier.

## Article 5 - Classements

### 5.1 – Classement par équipes :

Il n'y aura pas d'équipe constituée au départ. Un club aura une équipe classée chaque fois que son nombre d'arrivants atteindra 4 pour toutes les catégories. Une équipe seconde pourra être éventuellement classée, mais le décompte ne commencera qu'après le passage de 2 autres athlètes.

### 5.2 – Classements individuels :

Sont considérés comme participant à titre individuel :

- les athlètes dont le club n'est pas classé par équipe
- les athlètes dont le club a une ou deux équipes classées mais qui ne figurent pas dans le classement de cette (ou ces) équipe(s).

## Article 6

Athlètes Mutés ou Etrangers ayant moins d'un an d'ancienneté au club : 1 par équipe pour chaque épreuve (règle 302.4 du règlement des compétitions nationales).

## Article 7 - Retrait des dossards

7.1 - Le jour des championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club. Pour chaque course, les dossards non utilisés devront être restitués.

7.2 - Les dossards sont affectés à une course précise et ne peuvent être utilisés dans une autre course sous peine de disqualification.

## RAPPEL

Dans les cross courts seuls les athlètes des catégories espoirs, seniors et vétérans sont autorisés à participer.

# Qualification aux Championnats d'Ile de France

## Article 1 - Qualifications

### 1.1 - A titre individuel

Sont qualifiés les athlètes classés aux championnats régionaux selon les critères suivants :

- les athlètes dont le club n'a pas d'équipe qualifiée
- les athlètes dont le club a une équipe qualifiée mais qui ne figurent pas dans le classement de cette équipe.

Nombre d'individuels qualifiés par zone :

Catégorie	Ouest	Est	Total
CCM	54	66	120
ELITE H	73	47	120
VEM	65	55	120
ELITE F	72	48	120

Mode de calcul :

- Le nombre d'individuels qualifiés par zone est calculé en augmentant de 10 unités le nombre d'athlètes de chaque zone ayant terminé dans les 100 premiers de la course des championnats d'Ile-de-France de la saison précédente.

- Pour la catégorie Elite Femmes, le nombre d'individuelles qualifiées par zone est calculé en augmentant de 10 unités le nombre d'athlètes de chaque zone classées dans les 100 premières des catégories seniors et vétérans confondues des championnats d'Ile-de-France de l'année précédente.

- Pour la catégorie Elite Hommes, le nombre d'individuels qualifiés par zone est calculé en augmentant de 10 unités le nombre d'athlètes de chaque zone classés dans les 100 premiers seniors des championnats d'Ile-de-France de l'année précédente.

Dans toutes les autres catégories, tous les athlètes classés aux Championnats Régionaux seront qualifiés

### 1.2 - Par équipes

Nombre d'équipes qualifiées par zone :

Catégorie	Ouest	Est	Total
CCM	10	11	21
ELITE H	12	9	21
VEM	12	9	21
ELITE F	13	8	21

Mode de calcul :

Le nombre d'équipes qualifiées par zone est calculé en augmentant de 3 unités le nombre d'équipes de chaque zone ayant terminé dans les 15 premières des championnats d'Ile-de-France de l'année précédente. Dans toutes les autres catégories, les équipes classées aux Championnats Régionaux seront qualifiées.

### 1.3 - Règles de qualifications :

Pour chaque course,

**1.3.1** - Un club ne pourra qualifier qu'une seule équipe pour les championnats d'Ile de France.

**1.3.2** - Si un club a 4 athlètes qualifiés individuels dans la plage :

Des qualifiés individuels SEM pour la course Elites hommes,

Des qualifiées individuelles SEF-VEF pour la course Elites femmes,

Des qualifiés individuels pour les courses CCM et VEM,

Alors son équipe sera automatiquement qualifiée.

**1.3.3** - Si un club totalise un nombre de points inférieur à une équipe qualifiée en application de la règle 1.3.2, il sera également retenu, même si tous ses coureurs ne sont pas qualifiés individuellement.

### 1.4 – Composition d'équipes :

Ces dossiers seront distribués lors des Championnats Régionaux. Ils devront être remplis le jour de ces Championnats, remis au responsable CRCHS ou transmis à la ligue avant le mardi 28 janvier à 12h00.

# ACCES AU SITE

## Par la route :

Autoroute A6 : prendre la sortie Chilly-Mazarin et suivre le fléchage  
Nationale 20 : prendre la sortie Longjumeau et suivre le fléchage

## Par le train :

RER C Ligne de Versailles Chantier- Paris Austerlitz  
Gare de Gravigny-Balizy (accès direct au parcours point T4)

## Par le bus :

Ligne RATP 297 ( Porte d'Orléans – Longjumeau)  
Ligne RATP 199 (Massy/Palaiseau – Longjumeau)  
Ligne Daniel Meyer 151, 152, 153, 12

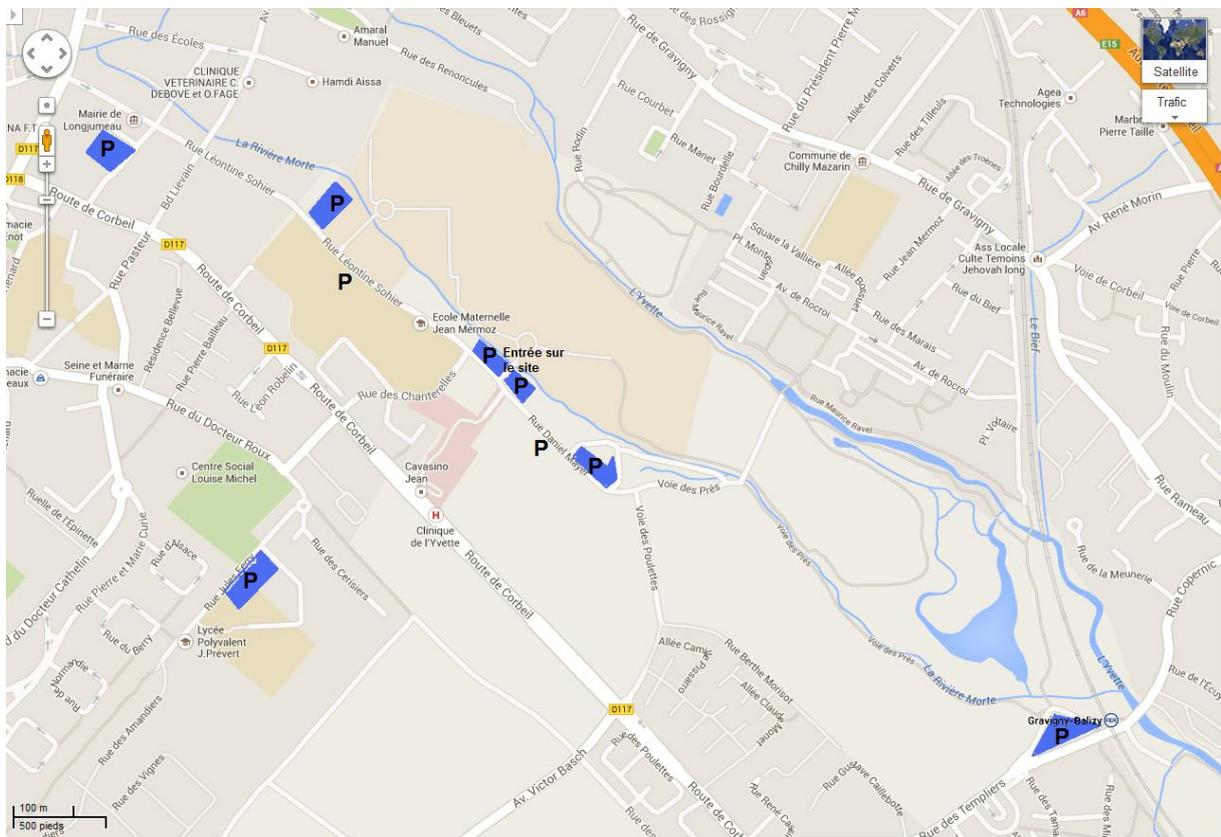


# Renseignements pratiques

## Parkings véhicules personnels :

Vous trouverez des parkings rue Léontine Sohier, le long du stade ; ainsi que rue Daniel Mayer dans le prolongement. D'autres parkings sont situés à proximité :

- Rue de l'Hôtel des postes
- Gare de Gravigny-Balizy (point T4 du parcours)



# Circulation des cars :

## Attention

En raison de travaux, la rue Léontine Sohier est interdite à la circulation entre l'avenue du Général De Gaulle et le stade F.Langrenay. De plus, un gabarit interdit la circulation des cars entre la rue des Chanterelles et le stade. Il est donc fortement déconseillé aux cars de s'engager dans la rue des Chanterelles vers l'entrée du cross ; le demi-tour étant impossible.

Il faudra donc que la dépose des athlètes se fasse sur la route de Corbeil à proximité de l'intersection avec la rue des Chanterelles.

Nous recommandons ensuite aux cars d'aller se garer rue Georges Bizet ou dans la zone industrielle de la Vigne aux Loups au nord de Longjumeau.

