

CHALLENGE CROSS DE LA PROVINCE DE LIEGE - Saison 2011 - 2012



CHALLENGE CROSS DE LA PROVINCE DE LIEGE - Saison 2011 - 2012

Une organisation du Comité Provincial Liégeois de la LBFA avec l'aide de la Province de Liège et de son Service des Sports et avec le soutien du Député provincial en charge des Sports

Calendrier, lieux et personnes de contact

Dates	Clubs	Lieux / Adresse	Personnes de contact
30/10/2011	HUY	Cross du Château vert Chemin de Perwez 16 SOLIERE (HUY)	V. DELCROS 0474/87.30.32
6/11/2011	HF	Cross de Stavelot Chemin d'Amermont - 4970 STAVELOT	A. LEGROS 0479/74.30.13
20/11/2011	SPA	Cross de Spa / La Fraineuse Avenue A. Hesse - 4900 SPA	N. WOOS 087/73.08.67
27/11/2011	FAC	Cross des Roches - Plateau des Trixhes Rue du Stade - 4400 Flémalle - Haute	N. DEPREZ 085/82.87.99
11/12/2011	RFCL	Cross de Liège - L. Allard - Stade de Naimette Boulevard Philippet 4000 LIEGE	P. FORTHOMME 0476/70.73.28
18/12/2011	MALM	Cross de Malmedy Av. du Pont de Warche - 4960 MALMEDY	J. ALBERT 0470/13.01.67
15/01/2012	HERV	Cross de Herve Terrain de football - 4654 CHARNEUX	Y. PROVOOST 04/377.41.43
22/01/2012	FCHA	Cross Cup - Stade L Gustin Chemin d'Avernas - 4280 HANNUT	H. Romainville 019/69.98.98
05/02/2012	SER	<u>Championnat provincial</u> Cross de Seraing - Stade Ph. Wathelet Av. des Puddleurs - 4100 SERAING	D. NINANE 04/231.19.08
12/02/2012	LACE	Euregio Cross Rue du Parc 32 - 4720 LA CALAMINE	E. JANSSEN 0470/13.01.67
04/03/2012	ACO	<u>Remise des souvenirs - Ben./Pup./Min.</u> Cross du Sucre - Château d'Otrange Rue des Combattants - 4360 OREYE	R. DUPONT 04/250.45.75

Horaire

<u>Heure</u>	<u>Catégorie</u>
12 H 30'	Cr. court H
12 H 50'	Cr. court D + Cad. D
13 H 10'	Cad. H
13 H 25'	Sco. H
13 H 45'	Ben. D
13 H 55'	Ben. H
14 H 05'	Jun./Sen./Mas. H
14 H 35	Pup. D
14 H 45'	Pup. H
14 H 55'	Min. D
15 H 05'	Min. H
15 H 15'	Sco./Jun./ Sen./Mas. D

Les distances de cross seront conformes à celles de la L.B.F.A.

Seules exceptions :

- 1) la distance pour la course 'Junior/Senior/Master' Hommes sera de 6 à 7 kms du 30 octobre au 31 décembre 2011 et de 7 à 8 kms du 1ier janvier au 31 mars 2012.***
- 2) la distance pour la course 'Juniore/Seniore/Master' Dames sera de 4 à 5 kms du 30 octobre au 31 décembre 2011 et de 5 à 6 kms du 1ier janvier au 31 mars 2012.***

Règlement

- 1) Le CP Liège organise un challenge de régularité 'Cross' pour toutes les catégories 'Dames' et Hommes', Toutes les courses sont 'open'. Le challenge n'attribue des points qu'aux seul(e)s athlète(s) affilié(e)s à un club de la Province de Liège.
- 2) Le challenge se dispute sur l'ensemble des cross repris dans ce folder.
- 3) Toutes les organisations reprennent toutes les épreuves reconnues par la L.B.F.A. et toutes les organisations respecteront l'horaire prévu dans ce folder à l'exception du 'Cross international de Hannut'
- 4) Tou(te)s les athlète(s) classé(e)s dans les catégories 'Benjamin(e)s, Pupilles et Minimes' recevront un souvenir.
- 5) Le classement final de chaque catégorie sera établi sur les 7 meilleurs résultats obtenus sur l'ensemble du challenge.
Un bonus sera accordé en fin de challenge aux participant(e)s ayant couru plus de 7 épreuves, à savoir :

12 points	pour avoir participé à 11 cross
9 points	pour avoir participé à 10 cross
6 points	pour avoir participé à 9 cross
3 points	pour avoir participé à 8 cross

Un bonus sera également accordé aux participant(e)s dans les cas suivants :

5 points	pour avoir participé au Champ. provincial
5 points	pour avoir participé à la dernière épreuve du 'Challenge'
6. Tous (toutes) les benjamin(e)s pourront participer à la course prévue ---> distance à

Quelques conseils pratiques pour les cross

La saison de cross débute le 30 octobre. Il n'est pas inutile de donner quelques conseils aux athlètes et à leurs parents.

1. Avant de partir, ne pas oublier son singlet aux couleurs du club (pour qu'on vous reconnaisse), son dossard, un carton d'inscription complété, quatre épingles. Pour les parents, prendre des chaussures imperméables (il peut y avoir de la boue) et des vêtements chauds
2. Arriver une heure avant le départ. Vous ne devez pas vous inscrire au secrétariat comme sur la piste. Par contre, vous recevrez une carte du club que vous complétez et épinglerez sur le dossard. Cette carte sera enlevée par les officiels à l'arrivée de la course.
3. Tenue : training + Kway + pantoufles. Ne pas oublier de mettre son dossard et la carte complétée sur le devant de son maillot.
4. Se renseigner sur le parcours (heure de départ, nombre de tours, lieu du départ et de l'arrivée)
5. Pour les athlètes de l'école des jeunes, retrouver le représentant du club, qui fera d'abord la reconnaissance du parcours en marchant puis organisera l'échauffement.
6. Enlever son training et mettre ses spikes 15' avant le départ (**faire un double nœud**), faire deux ou trois déboulés et se rendre vers l'aire de départ. En cross les spikes sont très efficaces. (attention : avant de visser les pointes, penser à mettre une goutte d'huile sur le filet). Pour les athlètes de l'école des jeunes, je recommande une longueur de pointes de 12mm
Garder le pantalon de training pour la course est un gros handicap. Il faut en effet alléger au maximum le bas des jambes. S'il fait froid, il vaut mieux mettre un collant.
Pour faciliter les encouragements des entraîneurs et des spectateurs, le port du singlet de SERAING ATHLETISME est indispensable. Pour les championnats, il est obligatoire.
7. Le départ est toujours très rapide. Après 100 mètres, il faut penser à reprendre sa respiration (respirer par le nez et par la bouche) et se concentrer sur sa course en appliquant les conseils donnés pendant la reconnaissance du parcours.
8. Tout de suite après l'arrivée, remettre son training et ses pantoufles, bien récupérer puis trotter entre 5 et 10 minutes. Cela évite d'avoir mal aux jambes le lendemain.
9. **Pour les parents, soyez toujours positifs avec votre enfant. Le cross, c'est loin d'être facile.** Félicitez-le après la course. Si des petites erreurs ont été commises, c'est aux entraîneurs de les expliquer.
10. En rentrant, nettoyer les spikes et les laisser sécher mais pas sur le radiateur.

Je vous souhaite une excellente saison de cross 2011-2012.