

**STADE PAUL-MAUNDRELL
COUTANCES**

Le Programme

*championnats de la Manche de
cross*

PRÉVOIR

**MAILLOT DE CLUB
ÉPINGLES NOURRICES
POINTES/RUNNING/TRAIL
GOBELET POUR VIN CHAUD**

**RDV À 10H30 POUR LES
BENJAMINS-MINIMES-
CADETS CONDE STADE**

**COVOITURAGE AVEC
MICKAEL MENANT
0630108786**

COVOITURAGE ADULTE

**RIEN D'OFFICIEL
ORGANISEZ-VOUS SELON
VOS HORAIRES**



TENTE CLUB

**RETRAIT DES DOSSARDS
POSSIBILITÉ DE SE CHANGER
LIEUX DE RDV POUR
ÉCHAUFFEMENT**

**RDV À 11H30 POUR LES
POUSSINS CONDE STADE**

**COVOITURAGE AVEC
ARNAUD PUPET
0788989316
12H20 ÉCHAUFFEMENT
AVEC SABRINA ET
JEREMY**



Le Programme

championnats de la Manche de cross

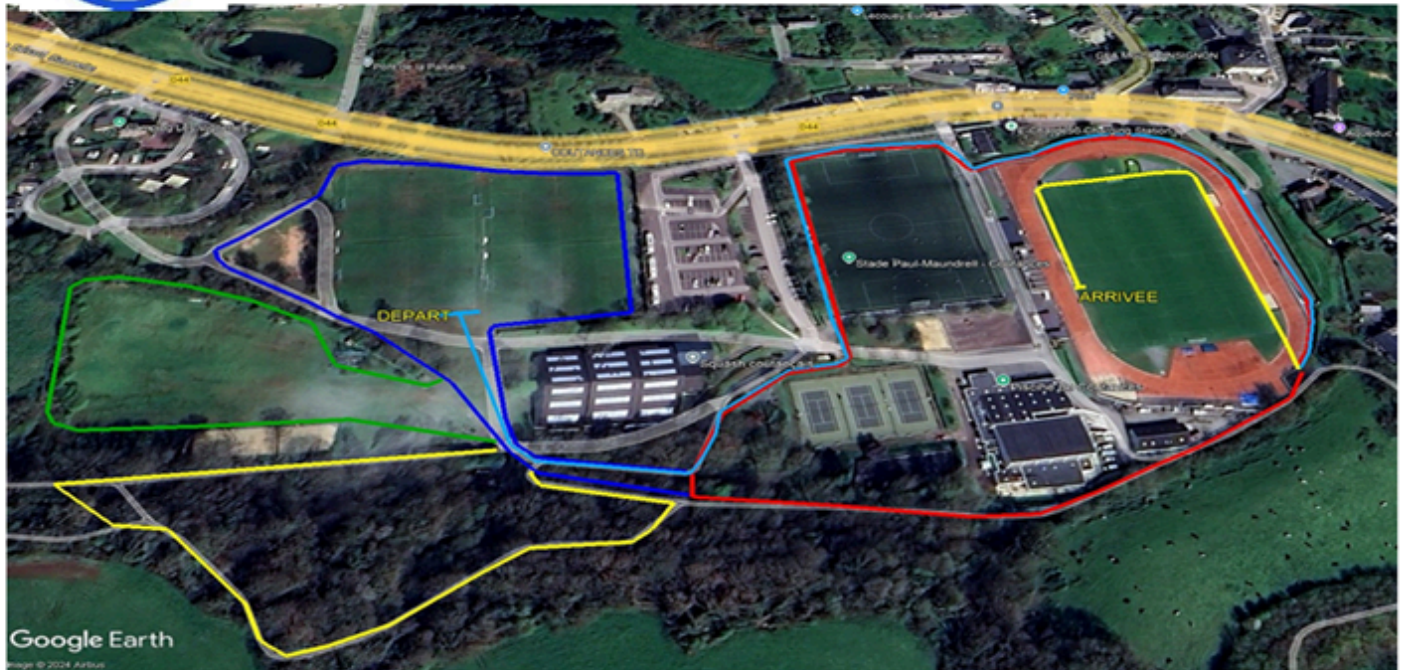
Départ	Catégories	Distance	Participants CACT
11h15	Masters Homme	8400m	BARBIER jeremy BLOUET stevens CHOTEAU benoit CORDELLIER lucas DELETANG flavien JOUAN damien LEBAILLY emmanuel LEFEVRE vincent PRUDHOMME romain RUEL sylvain
12h15	Benjamines-Benjamins	2700m	CAILLIEZ ines LECARDONNEL maeva LEDOYER eugenie LEROI margot LETOURNEUR lois MERO lise PRUDHOMME celia BARBIER gabriel BAUMY nael PLOS matheo
12h35	Minimes Filles	2990m	LESCOT calie
13h00	Poussins-Poussines	1210m	BOULER melissa HERVIEU maelie LEBASTARD camille NORMAND heloise PUPET louise BAUDUIN esteban BRAULT gabriel CHAMPBERTAULT paul
13h15	Cross court F et H	3840m	GUILLOIS virginia
14h15	Cadets -Juniors F	4290m	MIELVAQUE ismael
14h45	Juniors H- Elites Femme- Masters Femme	7020m	BREHIER anne-laure CHAMPBERTAULT sabrina CROCQUEVIEILLE karen JOSSE sandra LESAUVAGE aurelie
15h45	Elites Homme	8400m	LADROUE marcel GIRAULT sebastien LEBEURIER felix PERCY fabien



CHAMPIONNATS de la MANCHE de CROSS



Stade Paul-Maundrell - Coutances



- Zone départ (bleu clair) : 740m
- Petite Boucle (rouge) : 850m
- Moyenne Boucle (rouge + bleu) : 1 590m
- Grande Boucle (rouge + vert + bleu) : 1 990m
- Maxi Boucle (rouge + jaune + vert + bleu) : 2 480m
- Zone Arrivée : 260 m

HORAIRE	CATEGORIES	Départ + Arrivée	Petite Boucle	Moyenne Boucle	Grande Boucle	Maxi Boucle	Distance
		740+260m	850m	1 590m	1 990m	2 480m	
9h30	Marche Nordique	260		3			5 030m
11h15	Masters H	1	1	1		2	8 400m
12h15	Benjamines - Benjamins	1	2				2 700m
12h35	Minimes filles	1			1		2 990m
13h00	Poussins-Poussines	100+260	1				1 210m
13h15	Cross court F et H	1	1		1		3 840m
13h40	Minimes Garçons + Cadettes	1	1		1		3 840m
14h15	Cadets - Juniors F	1	2	1			4 290m
14h45	Juniors H	1	1	2			5 030m
	Elite et Masters F	1	1	2	1		7 020m
15h45	Elite H	1	1	1		2	8 400m

Pour les Poussins, le départ se fera au niveau du départ du 200m et à l'extérieur de la piste.

Les dossards seront à retirer au local technique sur la ligne d'arrivée.

Les engagements pour la marche nordique sont à faire à sylvain.collette@orange.fr



LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT



Crédit Mutuel
Alliance Fédérale

Comités départementaux 14 – 27 – 50 – 61 – 76

Objet : départementaux de cross – country des 11 et 12 janvier 2025

Ces championnats seront comme les années précédentes qualificatifs pour les ¼ de finales des championnats de France qui se dérouleront le 26 janvier à Valognes (50).

QUALIFICATIONS :

Tous les athlètes classés lors des championnats départementaux des 11 et 12 janvier sont qualifiés pour ces ¼ de finales.

La participation aux départementaux est obligatoire pour se qualifier aux ¼ de finales.

Toutefois des qualifications exceptionnelles pourront être accordées dans certains cas. Les demandes de qualifications exceptionnelles devront être déposées le jour des départementaux auprès de la personne de chaque CD désignée à cet effet (Pdt de CSO ou autre) et accompagnées d'un chèque de caution de 30€ (1 chèque de 30€ par demande).

- Pour les athlètes des catégories CJESM cette caution est remboursable si l'athlète se qualifie ensuite pour les ½ finales des Championnats de France.
- Pour les athlètes des catégories B et M, cette caution est remboursable si l'athlète participe et est classé le jour des ¼ de finales.

ENGAGEMENTS aux ¼ de finales

Toutes les modalités d'engagements et de confirmations seront communiqués aux clubs en début de semaine 3 à l'issue de l'Assemblée générale du 10 janvier.

Ci-dessous : formulaire de demande de qualification exceptionnelle.

Les Présidents de CSO 14-27-50-61-76

