

CROSS COUNTRY

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE

18 FÉVRIER 2024

SAINT-PIERRE-LÈS-NEMOURS 77



Union Sportive Nemours St Pierre Athlétisme
USNSPA



Pays de Nemours





L'USNSPA, vous souhaite la bienvenue

USNSPA

sport famille santé

SOMMAIRE :

- Edito
- Horaires
- Parcours
- Règlement technique
- Accès
- info region
- Partenaires



Le Mot du Président de la LIFA

CHAMPIONNATS DE L'ILE DE FRANCE DE CROSS : LA DERNIERE ETAPE AVANT LE GRAND RENDEZ-VOUS NATIONAL
NOS AMIS DE NEMOURS NOUS ATTENDENT

Notre championnat 2024 sera organisé par le club de Nemours et son armée de bénévoles, aidé par sa municipalité, ses collectivités territoriales et le renfort du Comité d'Athlétisme de Seine et Marne.

Il faudra donc franchir la dernière marche qui amènera vers le France. Des magnifiques parcours ont été tracé, et l'accueil du club sera à la hauteur de l'évènement. La sélection chez les minimes sera rude pour former les deux équipes LIFA qui devront briller ensuite à CAP DECOUVERTE en mars.

Merci aux clubs de continuer de perpétuer cette belle tradition du cross, école de la volonté et du courage. Une fois de plus, les médailles seront difficiles à décrocher et les podiums n'en seront que plus beaux. LE CROSS RESPIRE, VIVE LE CROSS.

Jean-Jacques GODARD



Le Mot du Président du club de l'USNSPA

Chers athlètes, chers amis,

le club des Nemours Saint-Pierre athlétisme est très fier de vous accueillir sur cette terre pour ce que nous espérons être une superbe fête du cross-country.

Ce parcours à caractère très cross country, très différent des parcours des hippodromes, nous l'espérons, vous ravira par sa technicité, ses relances et son cadre.

Ces championnats d'Île-de-France seront à l'image de notre club familial, convivial, exigeant et performant. Tous nos bénévoles seront présents pour faire de ce 18 février 2024 une fête du cross.

Je tiens à remercier tous nos partenaires de leur implication, les municipalités de Nemours, St pierre les Nemours, Bagneaux et Darvault, l'intercommunalité, nos entraîneurs, les parents bénévoles qui font de notre club, un club à l'aura grandissante.

A bientôt au stade !

Laurent AUDABRAM



COURIR – LANCER – SAUTER – MARCHER
CONVIVIALITE – FAMILLE – SANTE – COMPETITION

Le Mot de Mme la Maire de NEMOURS

Nemours et notre Communauté de communes du Pays de Nemours sont très fiers d'accueillir sur les installations du complexe sportif et de loisirs, cette belle compétition, la plus grande phase finale régionale de France !

Accueillir et organiser, Nemours ville d'histoire, d'art, de culture, ville très dynamique au cadre de vie exceptionnel, a montré lors de grands rendez-vous comme les courses cyclistes Paris-Nice et le Tour de France, ses capacités et son savoir-faire dans la gestion de manifestations d'envergure.

Nous espérons que la fête du cross francilien verra un grand nombre d'athlètes aller chercher le billet tant convoité pour les championnats de France.

Je veux saluer les athlètes, les dirigeants, les bénévoles de l'USNSPA, les services des sports, protocole, techniques de la Ville de Nemours, qui feront en sorte que tout se déroule bien pour faire de cette journée une parfaite réussite. Je les remercie pour leur grand dévouement et compétence.

Je souhaite la bienvenue aux officiels, entraîneurs, accompagnateurs et visiteurs.

Bonne course à tous et que cette journée soit belle.

Valérie LACROUTE Maire de Nemours

Présidente du Pays de Nemours



Le Mot de M. le Maire de St PIERRE LES NEMOURS

C'est avec une immense fierté que nous annonçons l'organisation d'une nouvelle fête du cross-country sur notre territoire en février 2024, après le fantastique succès des Championnats départementaux cross en 2022.

Les villes de Nemours, Saint-Pierre-lès-Nemours, et la Communauté de communes du Pays de Nemours sont honorées d'accueillir cette ultime étape de qualification pour les championnats de France.

Cette journée promet d'être exceptionnelle, offrant aux athlètes un nouveau parcours stimulant et exigeant.

Nous aspirons à voir un plus grand nombre d'athlètes décrocher une place qualificative pour les championnats, contribuant ainsi à la renommée de notre territoire dans le domaine du cross-country.

Un grand bravo et un immense merci à tous les athlètes, entraîneurs, bénévoles et organisateurs qui travaillent avec dévouement et passion pour faire de cette journée un événement mémorable. Votre professionnalisme et votre efficacité sont les clés de la réussite de cette belle journée sportive.

Nous souhaitons bonne chance à tous les athlètes qui participeront à cette étape cruciale de qualification.

Nous savons que les valeurs sportives telles que la persévérance ou encore le dépassement de soi contribueront

à faire de cet événement un succès.

Nous sommes impatients de vivre ensemble cette journée exceptionnelle et de partager

la joie du sport. Bonne chance à tous, et que cette compétition soit couronnée de succès !



Bruno LANDAIS Maire de St Pierre les Nemours

HORAIRES

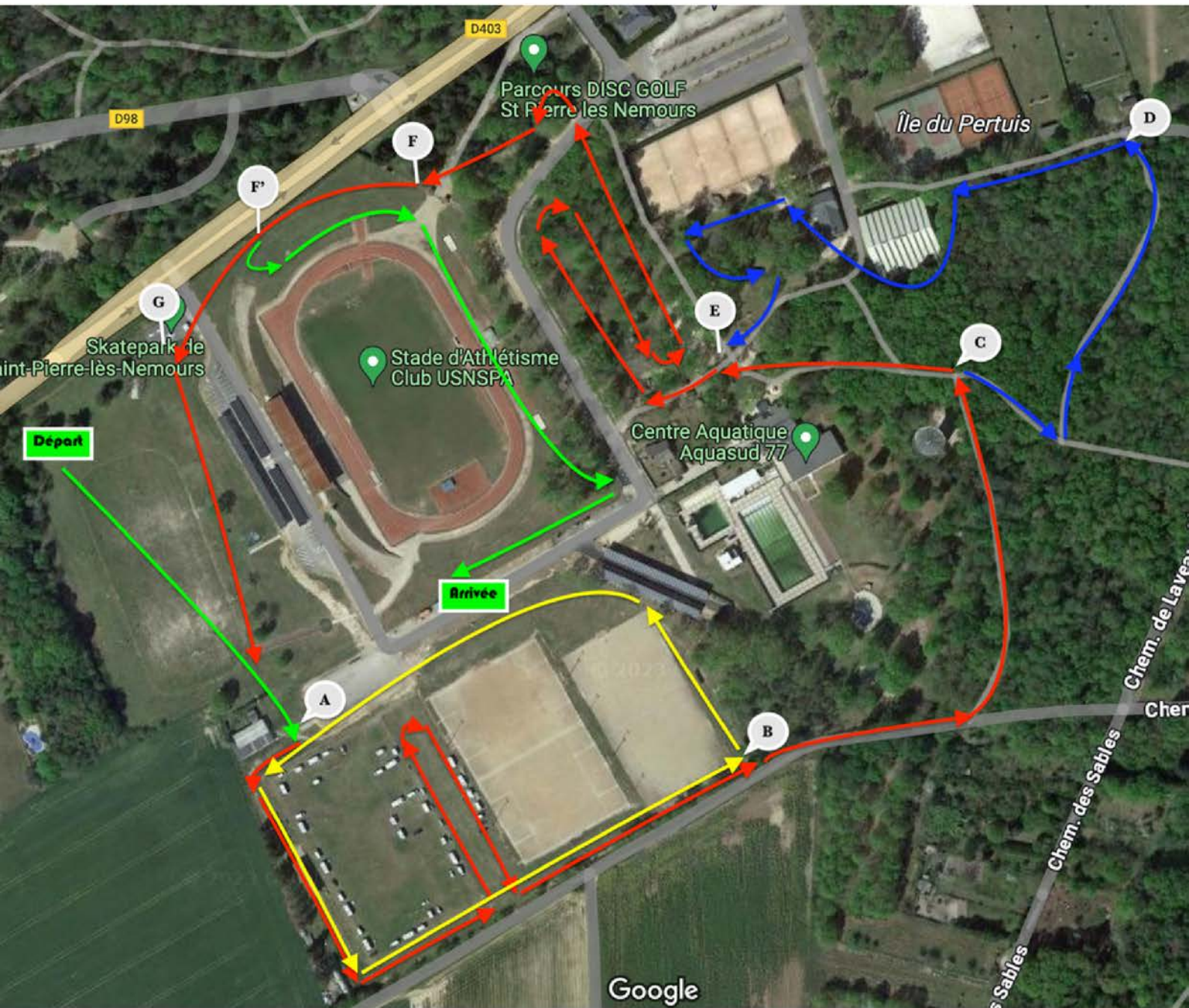
Horaires	Catégories	Distances	Boucles
9h40	Masters H	10000	Départ + PB + MB + 3 GB + Arrivée
10h35	Cadets	5300	Départ + PB + MB + GB + Arrivée
11h05	Cadettes	4500	Départ + MB + GB + Arrivée
11h35	Minimes H	4500	Départ + MB + GB + Arrivée
12h00	Minimes F	4100	Départ + 2MB + Arrivée
12h25	Match Benjamines	2650	Départ + GB + Arrivée
12h40	Match Benjamins	2650	Départ + GB + Arrivée
12h55	Elite Femmes (ES/SE/Ma)	7800	Départ + PB + 1MB + 2GB + Arrivée
13h45	Juniors H	7000	Départ + PB + 2MB + GB + Arrivée
14h20	Elite Hommes (ES/SE/M0)	10000	Départ + PB + MB + 3 GB + Arrivée
15h05	Juniors F	5300	Départ + PB + MB + GB + Arrivée
15h40	Cross Court Hommes	4100	Départ + 2MB + Arrivée
16h00	Cross Court Femmes	4100	Départ + 2MB + Arrivée

Détails des boucles

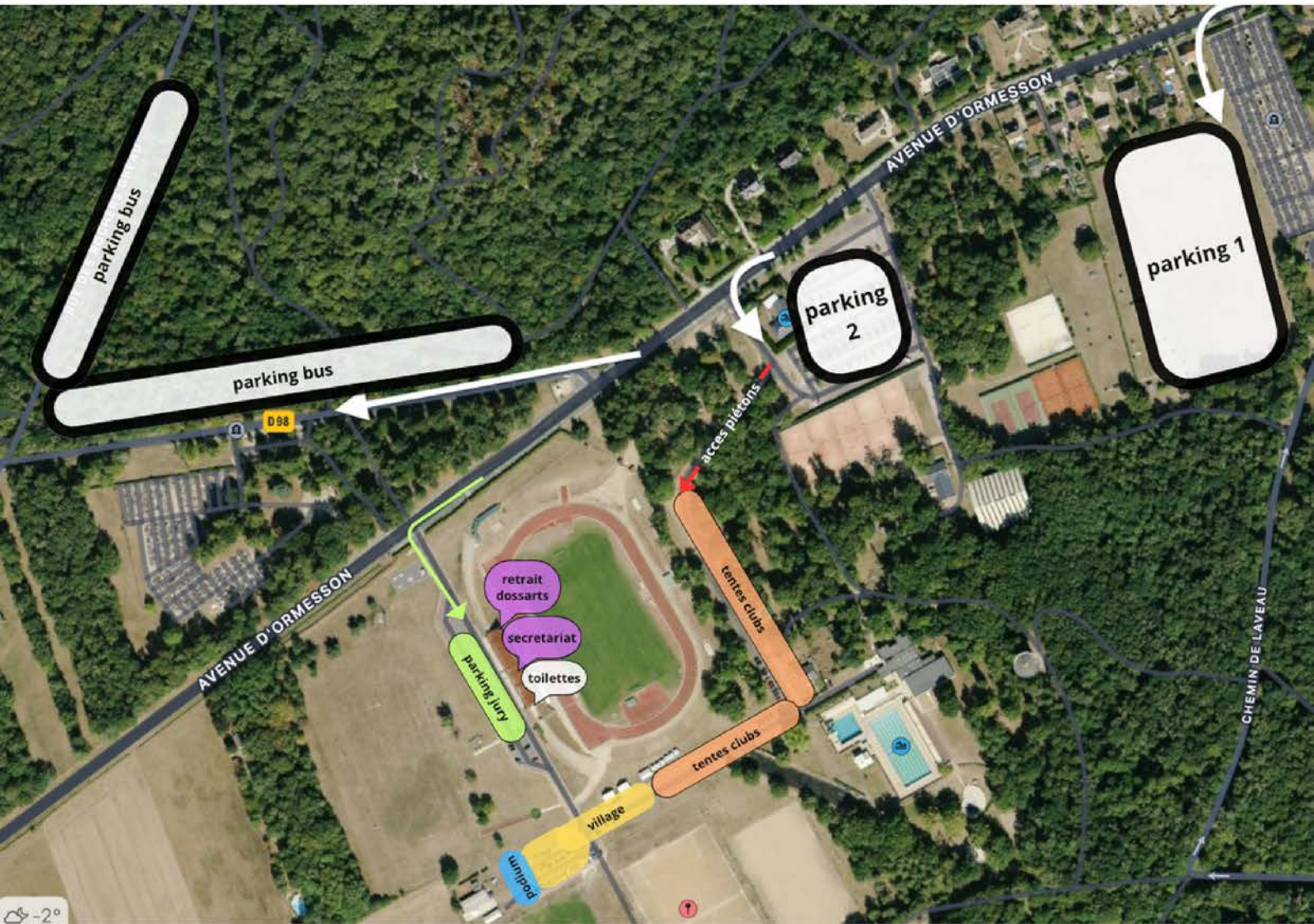
Départ	Portion du départ	Départ => A	
PB	Petite boucle	A - B - A	195 m
MB	Moyenne boucle	A - B - C - E - F - G - A	790 m
GB	Grande boucle	A - B - C - D - E - F - G - A	1900 m
Arrivée	Portion de l'arrivée	F => Arrivée	2350 m
			500 m

PARCOURS

Détails des boucles



PLAN D'IMPLANTATION



RÈGLEMENT

Article 1 - Qualifications :

1.1 - A titre individuel

Sont qualifiés les athlètes classés aux Championnats Régionaux selon les critères suivants :

Nombre d'individuels qualifiés par zone :

ZONE	EST	OUEST
MINIMES FILLES	131	119
MINIMES HOMMES	126	124
CADETTES	131	119
CADETS	119	131
JUNIORS FILLES	127	123
JUNIORS HOMMES	119	131
CROSS COURT FEMMES	141	109
CROSS COURT HOMMES	131	119
CROSS LONG ELITE FEMMES	167	108
CROSS LONG ELITE HOMMES	150	125
MASTERS HOMMES	170	105

Si le premier des catégories M2 à M10 des courses « Masters Hommes » et « Cross Long-Elite femmes » de chaque quart de finale ne sont pas dans les quotas de qualifications, ils seront ajoutés aux qualifiés.

Pour les courses « Cross long-Elite hommes » et « Cross Long-Elites femmes », les quotas indiqués incluent les athlètes des catégories Espoirs, Seniors et MO pour les hommes et Espoirs, Seniors et Masters pour les femmes.

Mode de calcul :

Le nombre d'athlètes qualifié par zone s'obtient en fonction :

1- De la moyenne des arrivants aux championnats d'Île-de-France des trois dernières années (hors 2021).

2- Pour atteindre le quota d'athlètes qualifiés on applique à chaque course et pour chaque

zone un coefficient multiplicateur (le coefficient est identique pour les deux zones).

1.2 - Par équipes

À l'issue des Championnats Régionaux, il n'y a pas de qualification par équipes pour les Championnats d'Île-de-France.

RÈGLEMENT

Article 2 - Demandes de repêchage :

Il sera nécessaire d'utiliser un formulaire de demande de repêchage 2024 (remplir un formulaire par épreuve) se trouvant sur le site de la LIFA. Ces demandes sont à déposer le jour des Championnats Régionaux auprès du responsable CRR ou à envoyer à la LIFA au plus tard le lundi 5 février à 12h00 à cross@athleif.org (heure de réception du mail faisant foi).

Toutes les demandes de repêchage sont payantes :

- Demande classique : cinq euros(5 €)
- Demande tardive : vingt euros (20 €)
- Demande exceptionnelle : cinquante euros(50 €)

Toute demande de repêchage devra être justifiée. Cela signifie qu'il est nécessaire d'indiquer le niveau sportif de l'athlète et la raison de son absence aux Championnats Régionaux. Les demandes sans aucun motif et sans justificatif (certificat médical, certificat de travail, etc.) ne seront pas examinées par la commission de qualification.

Aucun athlète licencié hors de la LIFA ne sera autorisé à participer à ce championnat.

2.1 - Demandes de repêchage à titre individuel

Seules les personnes ayant participé aux Championnats Départementaux pourront demander un repêchage individuel aux Championnats d'Île-de-France de cross-country. Les athlètes ne remplissant pas cette condition devront formuler une demande de qualification exceptionnelle (à partir de la catégorie Junior) justifiée par le niveau sportif de l'athlète. La ligue prélèvera cinquante euros (50 €) sur le compte du club si l'athlète ne se classe pas dans les 20 premiers arrivants des Championnats d'Île-de-France de cross-country.

Les personnes ayant participé à une course Running le même jour que leurs Championnats Régionaux ne pourront pas demander un repêchage pour les Championnats d'Île-de-France de cross-country.

2.2- Demande de repêchage au titre d'un complément d'équipe.

Les clubs ayant quatre (4) ou cinq (5) athlètes qualifiés individuellement à l'issue des Championnats Régionaux peuvent demander le repêchage d'un (1) à deux (2) athlètes. Cette mesure ne s'applique pas aux clubs ayant six (6) athlètes ou plus de qualifiés, car ils ont déjà le nombre d'athlètes suffisant pour former une équipe.

Les demandes de complément d'équipe devront être justifiées par le niveau sportif de l'athlète (l'athlète doit avoir le niveau sportif du dernier qualifié de sa course). Ces demandes sont gratuites.

2.3 - Athlètes de niveau National4 ou plus :

Conformément à la réglementation fédérale, les athlètes classés en 2023 en catégories nationales et internationales sur une distance de 1500m ou plus, seront qualifiés d'office pour les Championnats d'Île-de-France. Ces derniers devront faire parvenir un formulaire de demande de repêchage avant le lundi 5 février à 12h00 (heures de réception du mail faisant foi).

Article 3 - Demandes de changement crosscourt – cross long :

Toute demande de changement pour un athlète qualifié 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) est gratuite. Il faudra remplir le document « Demande de changement Cross Court-Cross long » et le renvoyer avant le lundi 5 février à 12h00.

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

RÈGLEMENT

Article 4 - Modalités de qualifications :

La liste des qualifiés sera arrêtée, à l'issue des Championnats Régionaux, par la CRR lors de la réunion de qualification du mardi 6 février.

Les clubs auront jusqu'au mercredi 14 février 9h00 pour désengager leurs athlètes.

Article 5 - Retrait des dossards:

Le jour des Championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club.

Les dossards à puces sont affectés à une course et à un athlète.

Ils ne peuvent être utilisés dans une autre course ou par une autre personne sous peine de disqualification.

Article 6 – Répartition des box :

La répartition des box sur la ligne de départ pour les équipes se fera de la manière suivante :

Les numéros impairs seront attribués aux 12 premières équipes de la zone Ouest, les numéros pairs seront attribués aux 12 premières équipes de la zone Est.

Exemple:

-La première équipe de la course Elite Femmes de la zone Ouest aura le box n°1

-La première équipe de la course Elite Femmes de la zone Est aura le box n° 2

Article 7 – Classement :

Les résultats seront validés définitivement qu'après vérification par la CRR LIFA.

Dans un souci, d'efficacité, les réclamations devront être formulées dans les 30 minutes suivant l'édition du classement.

Dans les cross court seuls les athlètes des catégories Espoirs, Seniors et Masters sont autorisés à participer.

7.1 – 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 quatre (4) pour toutes les catégories, sous réserve que le nombre d'athlètes mutés et/ou étrangers défini à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la F.F.A. ne dépasse pas un (1).

Une équipe seconde pourra être éventuellement classée, mais le décompte ne commencera qu'après le passage du sixième athlète de la première équipe.

Article 8 – Athlète non-partant :

Afin d'éviter une perte de dossard, de puce et d'améliorer la responsabilisation des clubs et de leurs athlètes, les clubs ayant des athlètes non-partant à un championnat recevront une pénalité de dix euros (10 €) par athlètes (récupérer sur leur compte club). Les athlètes envoyant un justificatif médical dans un délai de 8 jours après le championnat ne seront pas pénalisés.

Un athlète est considéré non-partant s'il ne prend pas le départ de sa course.

RÈGLEMENT

Article 9 – Podium :

9.1 – Podium individuel

Une médaille sera remise aux :

- Trois (3) premiers (classement scratch) de toutes les courses ;
- Trois (3) premiers Espoirs des cross long élite hommes et femmes ainsi que des cross court hommes et femmes ;
- Trois (3) premiers MO des Cross long-Elite hommes et Cross long-Elite Femmes ;
- Trois (3) premiers Masters de la course Masters et Cross long-Elite Femmes ;
- Une médaille sera remise du premier M2 au premier M10 des courses Masters et Cross long-Elite Femmes.

9.2 – Podium par équipe

Une médaille sera remise aux six (6) coureurs de la première équipe de chaque course.

Article 10 – Qualifications aux Championnats de France :

10.1 – Qualification par équipes

HOMMES		FEMMES	
Cadets - U18	5	Cadettes - U18	5
Juniors - U20	5	Juniors - U20	5
Cross-Court	5	Cross Court	5
Cross Long - Elite	4	Cross Long - Elite	7
Masters	4		

10.2 – Qualification en individuel

HOMMES		FEMMES	
Cadets - U18	34	Cadettes - U18	28
Juniors - U20	32	Juniors - U20	29
Cross-Court	28	Cross-Court	33
Cross Long – Elite	Espoirs – U23	Cross Long – Elite	Espoirs – U23
Cross Long – Elite	TC*	Cross Long – Elite	TC*
Masters	26	M1 &+	13

Tc* : seront qualifiés à titre individuel dans les courses Cross Long – Elite Hommes et Cross Long – Femmes, le nombre d'athlètes indiqué dans TC*, quelle que soit la catégorie (espoirs ou seniors ou masters), augmenté respectivement du nombre d'espoirs chez les Hommes et du nombre d'espoirs et de masters chez les Femmes.

Les dirigeants de clubs ayant des athlètes ou des équipes qualifiés aux Championnats de France devront procéder au désengagement de leurs athlètes qui ne participeront pas aux Championnats de France. Cette démarche devra être effectuée lors des ½ finales au point de remise des dossards et permettra de prendre d'autres athlètes pour le rendez-vous national.

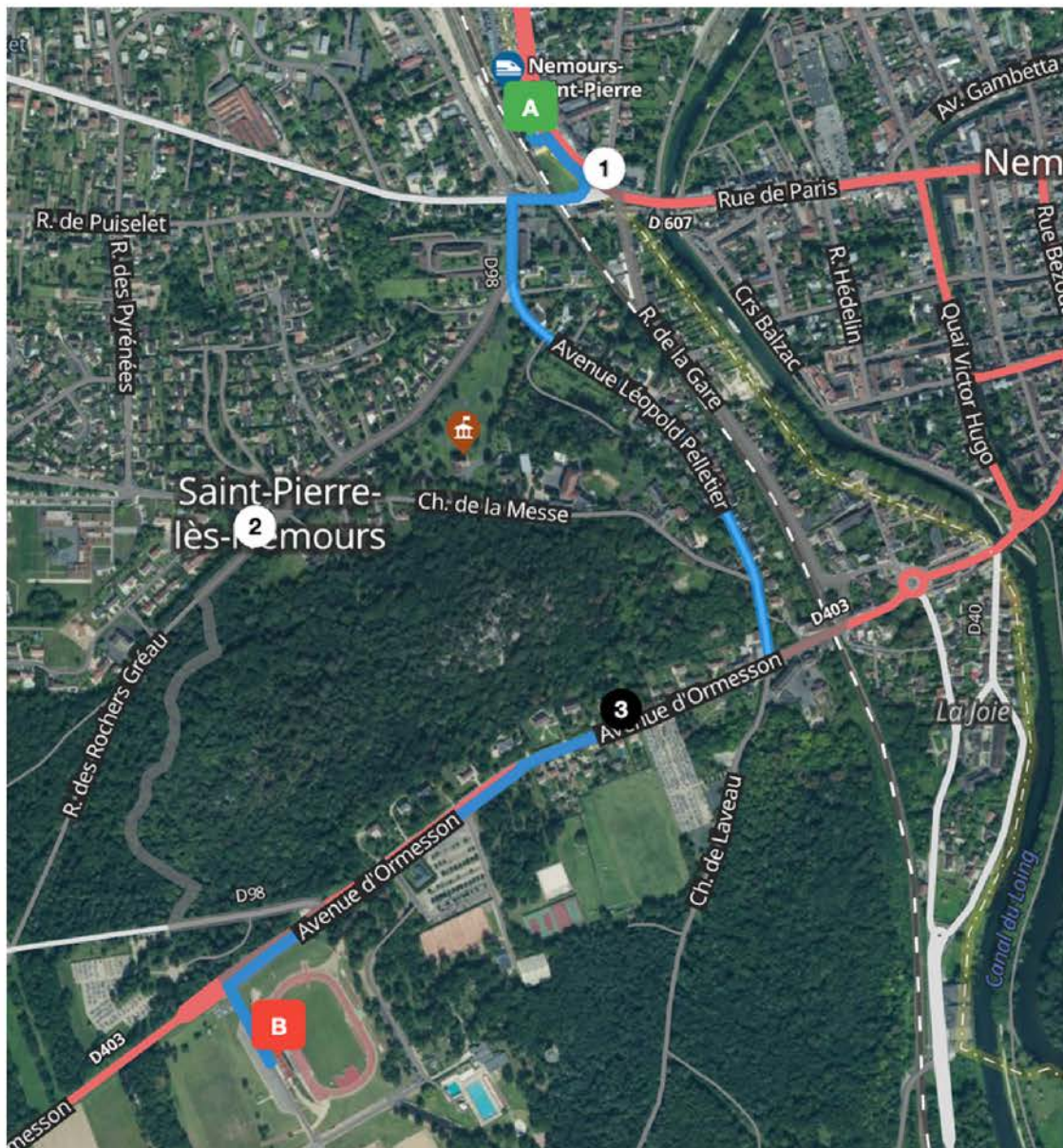
ACCÈS

Par le train SCNF :

De Paris de Lyon : descendre à la gare de Nemours.

A la gare de Nemours suivre direction Ormesson vers le stade 15 minutes de marche.

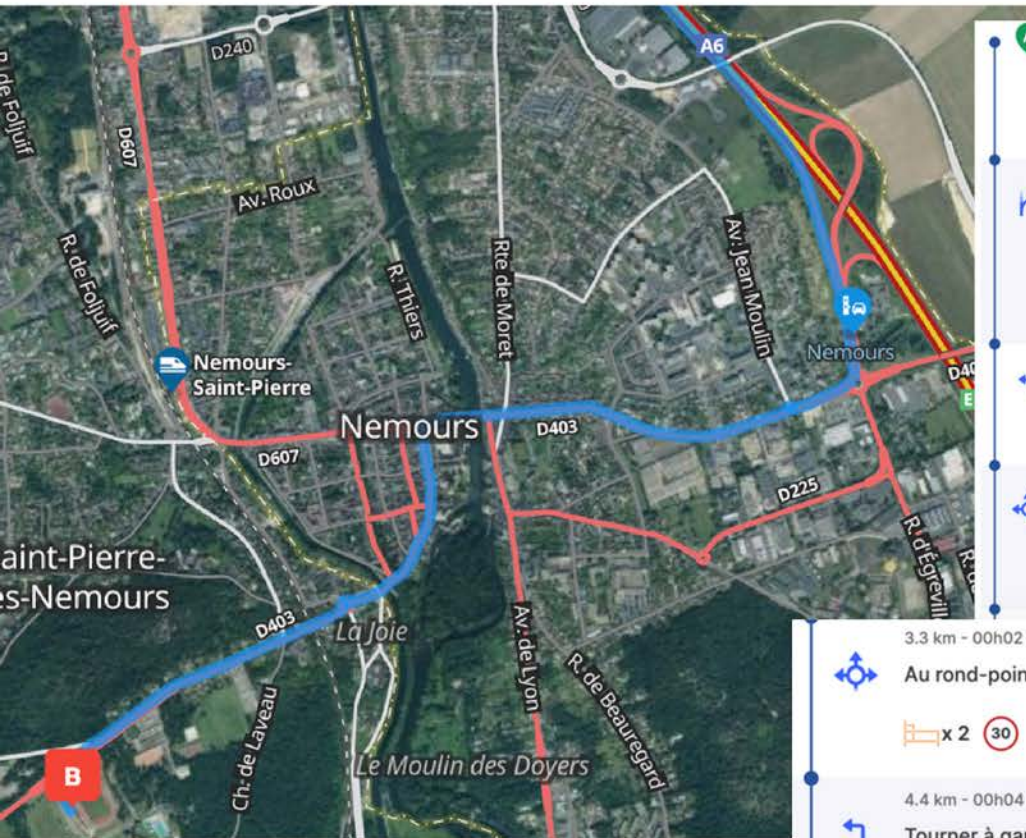
Billet à 5€ si vous n'avez pas de pass Navigo départ toutes les heures à l'aller comme au retour.



ACCÈS

Par la route :

Autoroute A6 sortie N°16 « MONTEREAU FAULT YONNE» puis suivre centre ville



A Autoroute du Soleil
Continuer sur : A6 - E15 / Autoroute du Soleil
Votre téléphone 📶 Faites-le taire ! J'active le mode conduite.

2.1 km - 00h01 min
Prendre la sortie
2.1 km - 00h01 min

16 MONTEREAU-FAULT-YONNE
NEMOURS

2.1 km - 00h01 min
Puis immédiatement tourner à gauche
70 **50**

3 km - 00h01 min
Au rond-point, prendre la 1re sortie : Avenue du Général de Gaulle
3 km - 00h01 min

NEMOURS-CENTRE

3.3 km - 00h02 min
Au rond-point, prendre la 2e sortie : Avenue du Général de Gaulle
x 2 **30**

4.4 km - 00h04 min
Tourner à gauche : D403 / Place de la République

5.1 km - 00h05 min
Au rond-point, prendre la 3e sortie : Avenue d'Ormesson

6 km - 00h07 min
Passage à proximité de Saint-Pierre-lès-Nemours
50

6.2 km - 00h07 min
Tourner à gauche

6.2 km - 00h07 min
B Arrivée:



CE WEEK-END LÀ SUR LE PAYS DE NEMOURS



Découvrir le patrimoine



Château-Musée de Nemours - Exposition du Vieux Château au Château-Musée
28 Rue Gautier 1er 77140 Nemours
Ouvert le samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h & le dimanche de 14h à 18h
120 ans après son inauguration le 18 octobre 1903, le Château-Musée célèbre son anniversaire. Imaginez par trois nemouriens, le sculpteurs Justin-Chrysostome Sanson, le peintre Ernest Marché et l'éditeur Albert Ardail, venez découvrir cette épopée au coeur même du château.



Circuit patrimoine de Nemours

En accès libre - plan disponible à l'Office de Tourisme du Pays de Nemours (face au château)
Depuis la cour du Château-musée, partez à la découverte du patrimoine et de l'histoire de Nemours.



Espace Vikingar

Puisselet 77140 Saint-Pierre-les-Nemours
06 66 98 21 26 - Sur réservation
Découvrez l'histoire du voilier Gungnir ainsi que les ouvrages de l'équipage.

Circuit découverte Baludik

Rochers Gréau 77140 Nemours
A faire en famille ou en entre amis, vous découvrirez le Parc des Rochers Gréau et son histoire grâce à l'application Baludik



Les villages de caractère: Boulancourt, Grez sur Loing & Larchant

En accès libre - Documentation disponible à l'Office de Tourisme du Pays de Nemours
Partez à la découverte de nos 3 villages de caractère et de leur patrimoine remarquable

Explorer la nature

Randonnées, VTT, escalade, le Pays de Nemours regorge d'activité de Pleine nature à faire dans la forêt de la Commanderie ou bien celle de la forêt communale de Nemours. Fiches disponibles à l'Office de Tourisme



CE WEEK-END LÀ SUR LE PAYS DE NEMOURS

Se loger

hotel F1 Moret Fontainebleau

Rue Simone Michel Lévy, 77250 ECUELLES,
tèl: 08 91 70 53 26

HOTEL KIRIAD-

Route de Sens, Aire de Darvault Autoroute A6 77140 Nemours
tèl: 01 64 78 40 40

Hébergements collectifs BUTHIERS

73 rue des Roches 77760 Buthiers
tèl: 01 64 24 12 87

IBIS NEMOURS

2 place des moines 77140 Nemours
tèl: 01 64 28 88 00

Les Gîtes du Village Potageres

3300 route de Larchant 77140 St pierre les nemours
tèl: 01 64 78 67 28

Se restaurer

BUFFALO GRILL-

route de moret 77140 Nemours tèl: 01 60 55 10 35
Ouverture tous les jours de 12h à 14h30 et de 19h à 22h.

AU BUREAU -

route de moret 77140 Nemours tèl: 01 60 51 05 78
Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi et dimanche de 11h à 0h. Le vendredi et samedi de 11h à 1h.

Chez Alex- restaurant traditionnel

22 rue gautier 1er 77140 Nemours tèl: 01 60 51 12 07
Ouverture vendredi et samedi de 12h à 14h. Le vendredi et samedi de 19h à 22h. Fermé lundi et dimanche.

WAFU - restaurant asiatique

14 rue d'Egreville 77140 Nemours tèl: 01 64 78 10 31
Ouverture tous les jours de 12h à 14h30 et de 19h à 22h.

LA PRIMULA-

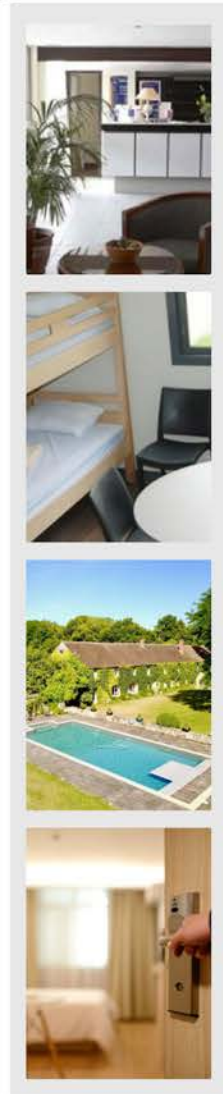
4 rue Sanson 77140 Nemours tèl: 01 60 55 10 35
Ouverture le mardi et dimanche de 12h à 14h30. Le mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 12h à 14h30 et de 19h à 22h30.

BURGER KING -

Aire d'autoroute A6 77140 Nemours tèl: 01 64 78 51 70
Ouverture tous les jours de 11h à 22h30.

LE CHABADA- restaurant traditionnel

4 rue de la Boissière 77140 Montcourt fromonville
tèl: 01 64 28 76 83
Ouverture vendredi et samedi de 9h à 15h. Le jeudi, vendredi et samedi de 18h à 23h. Fermé lundi et dimanche.



Liste complète disponible sur le site internet de l'Office de Tourisme du Pays de Nemours:

www.tourisme-paysdenemours.fr

NOS PARTENAIRES



NEMOURS



Pays de NEMOURS

SAINT-PIERRE
LÈS-NEMOURS



picard



Crédit  Mutuel



COLOSSE 
AUX PIEDS D'ARGILE

hotel F1
MORET SUR LOING - FONTAINEBLEAU

 **MONDO**

I RUN CLEAN 

Union Sportive Nemours St Pierre Athlétisme

USNSPA 