SAPEURS POMPIERS GANGES

Hérault SAPEURS-POMPIERS

Union Départementale des SAPEURS-POMPIERS de l'Hérault

CROSS
DÉPARTEMENTAL
DES SAPEURS POMPIERS DE L'HÉRAULT

17 NOV 2024

COEUR DE VILLAGE
LAROQUE 34190

QUALIFICATIF POUR LE CROSS NATIONAL 2025

Sommaire

- Renseignements sur le site P.2
- Le Cross-Country, c'est quoi au juste ? P.5
- Règlement du cross départemental SDIS 34 p. 6
- Public visé P. 8
- Programme et parcours p. 9
- Modalités d'inscription p. 14
- Canicross p. 15
- Attestation vétérinaire p. 16
- Partenaires p. 17

Je vous invite à participer nombreux à cette manifestation et à vous inscrire en ligne
Avant le 08 novembre 2024.

Contacts :

Chronométrage/Inscriptions

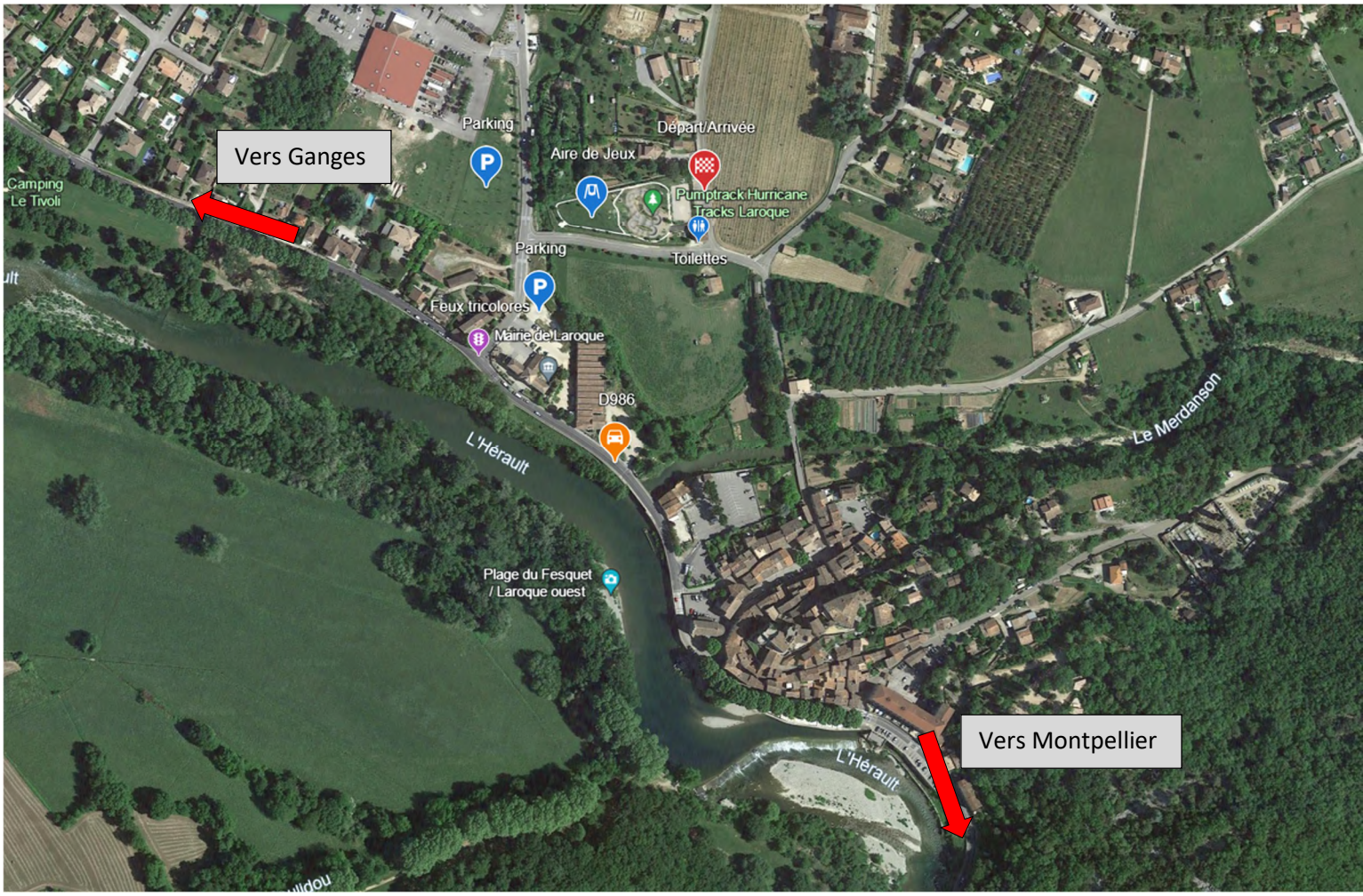
https://www.endurancechrono.com/inscription/fr/Cross_departemental_des_Sapeurs-Pompiers_Herault

Service APS
A/C Dubroca : 06 83 23 30 72
APS@sdis34.fr
Renseignements sur le site

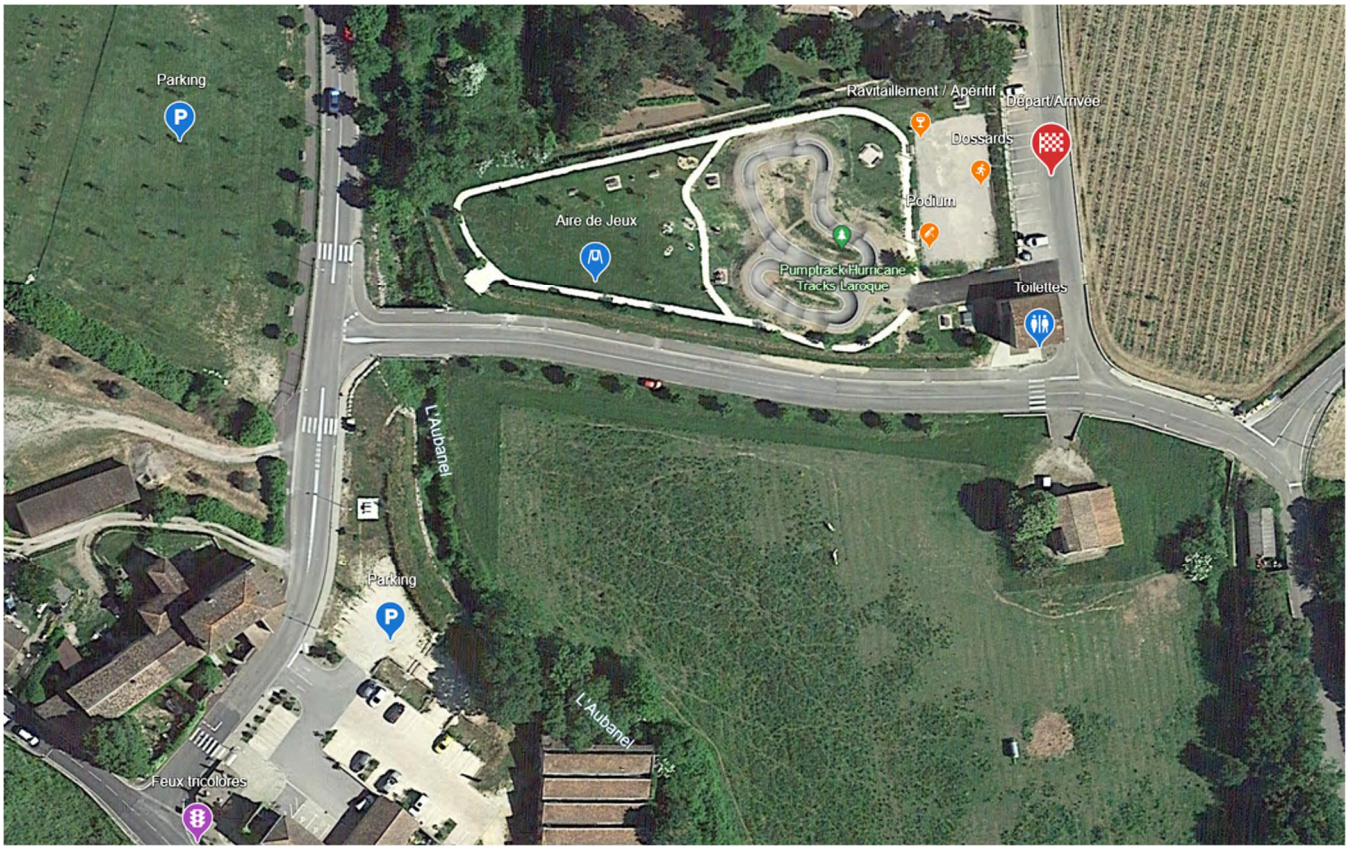
Description

Les Sapeurs-Pompiers de Ganges sont heureux et fiers de pouvoir accueillir et organiser le Cross départemental 2024. Celui-ci se tiendra dans la charmante commune médiévale de Laroque. La zone de départ et d'arrivée sera située à proximité immédiate du pôle sportif et loisirs, où le stationnement sera très facile. Sur place, vous trouverez un pump track, un terrain de volley-ball, une aire de jeux pour enfants, des agrès de crossfit ainsi que des WC publics.
Les tracés des différents parcours vous feront découvrir, d'une part, le centre historique de cette remarquable bourgade avec ses nombreux monuments médiévaux et d'autre part, les magnifiques chemins escarpés du massif du Thaurac en bordure des gorges de l'Hérault, plus précisément sur une partie du GR60.
Cette édition 2024 reflétera parfaitement l'identité naturelle et historique locale, en dévoilant de magnifiques panoramas tels que le Castrum en centre bourg , la Chapelle Castrale, le fleuve Hérault, le massif de la Cadière, le Roc Blanc ou encore le Pic d'Anjeau.
Ce cross sera l'occasion de partager un moment inoubliable en famille au travers d'un événement sportif incontournable. Nous espérons vous voir nombreux pour soutenir les coureurs et profiter de cette belle journée !

Accès et stationnement



Plan du site


Parking
Ravitaillement / Apéritif
Départ/Arrivée
Dossards
Podium
Aire de Jeux
Pumptrack Hurricane Tracks Laroque
Toilettes
L'Aubanel
Parking
L'Aubanel
Feux tricolores

Le Merdanson
Le Merdanson
L'Hérault
Aire de Jeux
Plage du Fesquet / Laroque ouest
D986
Toilettes
Départ/Arrivée
Dossards
Pumptrack Hurricane Tracks Laroque
Podium
Ravitaillement / Apéritif
Aire de Jeux
Mairie de Laroque
Parking
Feux tricolores
L'Hérault
Parking
L'Aubanel

Le Cross-Country, c’est quoi au juste ?

Le cross-country en course à pied est une discipline qui se court généralement dans des **champs, bois, parcs ou base de loisirs.**
Il est recommandé que la course se pratiquent sur des **surfaces souples** comme **l’herbe, la terre ou les chemins en sous-bois** et que les parcours forment **plusieurs boucles**, avec une longue ligne droite au départ et à l’arrivée.
L’intensité des cross est souvent très élevée. Des côtes cassent le rythme, des virages obligent à relancer, et la résistance des coureurs est mise à rude épreuve.
La plupart du temps, les départs se font au sprint sur une centaine de mètres, avant un virage serré. Le placement dans les premières secondes des courses est donc primordial afin d’éviter d’être ralenti dans les épingles.
La majeure partie de la saison de cross-country se déroule généralement lors de la **période hivernale**, de novembre à mars. Évidemment, la météo est marquée pendant cette période par de fortes pluies, du froid, et parfois de la neige. Le terrain est donc souvent gras et glissant, des éléments qui font pleinement partie de ce sport.

Règlement

ARTICLE 1er : Le présent règlement est établi conformément aux dispositions de l'arrêté ministériel du 10 octobre 1984 reconnaissant le Cross-country comme activité de service commandé pour les Sapeurs-pompiers ainsi qu'aux directives techniques fédérales.

ARTICLE 3 : Le Cross-country est ouvert à tous les Sapeurs-Pompiers Professionnels et Volontaires en activité de service et régulièrement inscrits sur les registres d'un corps de Sapeurs-Pompiers depuis le 1er janvier de l'année de l'épreuve. L'attestation du chef de Centre est obligatoire.

ARTICLE 4 : Les concurrents ne peuvent prendre part qu'à l'épreuve réservée à leur catégorie, à savoir pour la saison 2022-2023 :

ARTICLE 5 : La saison athlétique s'étend **du 1er septembre au 31 août.**
Les coureurs sont inscrits dès le début de la saison de cross qui débute le 1er septembre dans la catégorie d'âge qu'ils auront en mars de l'année suivante.
Exemple le jeune qui sera cadet en 2023 participe en cadet dès le 1er septembre 2022.

ARTICLES 6 : Les distances à respecter pour la définition des parcours sont les suivantes :

Parcours et catégories d'âge à partir du 1er septembre 2024 :

	Catégorie Masculine	Catégorie Féminine	Année de naissance
Benjamins	2 500 à 3 000 m	2 500 à 3 000 m	2013 et 2012
Minimes	3 500 à 4 500 m	3 000 à 4 000 m	2011 et 2010
Cadets – Cadettes	4 000 à 6 000 m	3500 à 4 500 m	2009 et 2008
Juniors	5 500 à 7 500 m	3 500 à 5 500 m	2007 et 2006
Séniors	8 500 à 10 000 m	4 000 à 9 000 m	2002 à 1991
Master I	8 500 à 10 000 m	4 000 à 9 000 m	1981 à 1985
Master II	8 500 à 10 000 m	4 000 à 9 000 m	1980 et avant

Une seule et unique catégorie Master pour les féminines (année 1990 et avant).

Les tracés des différents parcours seront fléchés par les organisateurs et comporteront un marquage au sol et un marquage kilométrique par panneau indicateur.
Un schéma général sera affiché au centre d'accueil des concurrents le jour de l'épreuve.
Les athlètes pourront reconnaître le parcours dès leur arrivée selon les modalités du programme établi par l'organisation de la compétition.

ARTICLE 7 : La compétition comporte un classement individuel pour chacune des catégories représentées.

ARTICLE 8 : Le dossier administratif du Cross, établi par le service APS, est envoyé dans tous les corps et dans toutes les écoles de Jeunes Sapeurs-Pompiers du département. Aucun engagement n'est pris sur place le jour de l'épreuve.

ARTICLE 9 : En raison des distances similaires pour diverses catégories et du nombre de concurrents engagés, certaines courses peuvent se dérouler simultanément ou en départs différés de quelques minutes.

ARTICLES 10 : Les Sapeurs-Pompiers, inscrits à l'épreuve, doivent être aptes médicalement à la pratique du Cross de compétition.
L'attestation du médecin est obligatoire.

ARTICLE 11 : Tous les concurrents sont tenus de respecter le présent règlement, les décisions du jury sont sans appel.

ARTICLE 12 : Les résultats complets seront envoyés, à chaque CS et écoles de JSP ayant participé à l'épreuve ; ils sont communiqués à la presse par les soins du service communication du SDIS.

Service des Activités
Physiques et Sportives

Public visé

- Sapeurs-pompiers Professionnels
- Sapeurs-pompiers Volontaires
- Jeunes Sapeurs-pompiers
- Personnels administratifs et techniques (hors qualification cross national)
- Participants extérieurs sur invitation

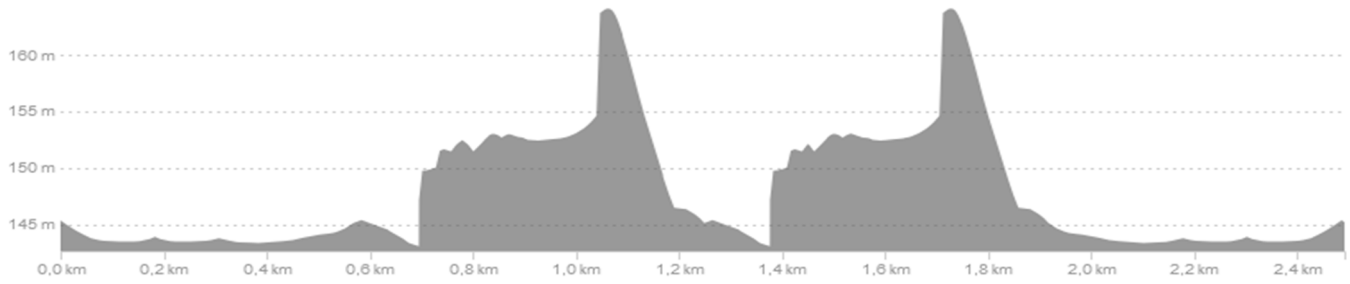
Attention, les personnes extérieures au SDIS souhaitant participer à la course doivent être assurées individuellement où être sous le couvert d'une licence club (à fournir avec l'inscription en ligne).

L'assurance de l'Union Départementale des Sapeurs-Pompiers ne peut en aucun cas les couvrir.

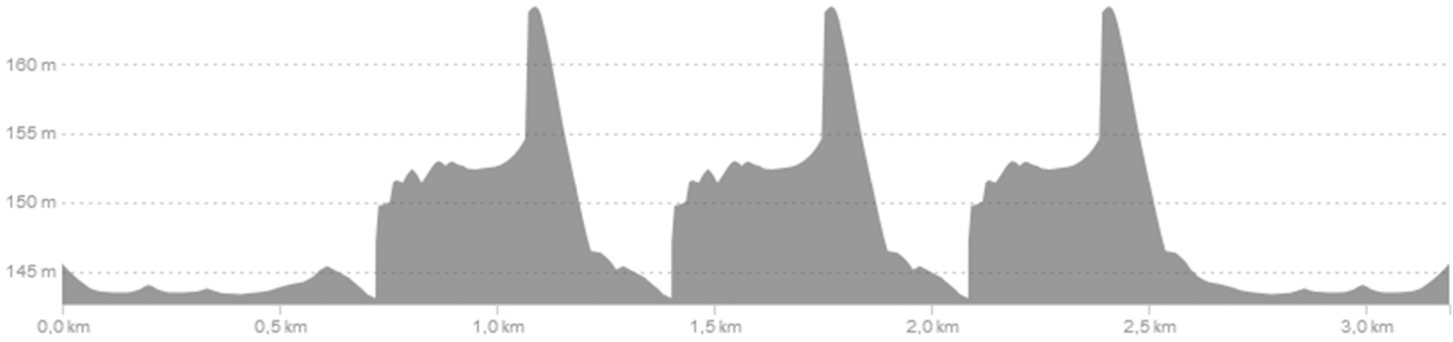
Programme et parcours

Heure de Départ	Catégorie	Parcours	Distance en mètres	Dénivelé en mètres
8h00	Accueil des coureurs et distribution des dossards			
9h00	Benjamins F/H	Départ + 2 PB + Arrivée	2500	40
9h20	Minimes F/H Cadettes cadets	Départ + 3PB + Arrivée	3200	63
9h50	Juniors F/H Seniors F Master F	Départ + 1 MB + Arrivée	5000	175
10h30	Seniors H Master H	Départ + 1 GB + Arrivée	9850	381
11h45	Canicross	Départ + 3PB + Arrivée	3200	63
12h15	Remise des prix accompagné d'un apéritif offert			

Nota Bene : Un échauffement encadré avec les explications sur le parcours seront effectués **10 minutes** avant le départ de chaque course au niveau de l'arche de départ/arrivée.

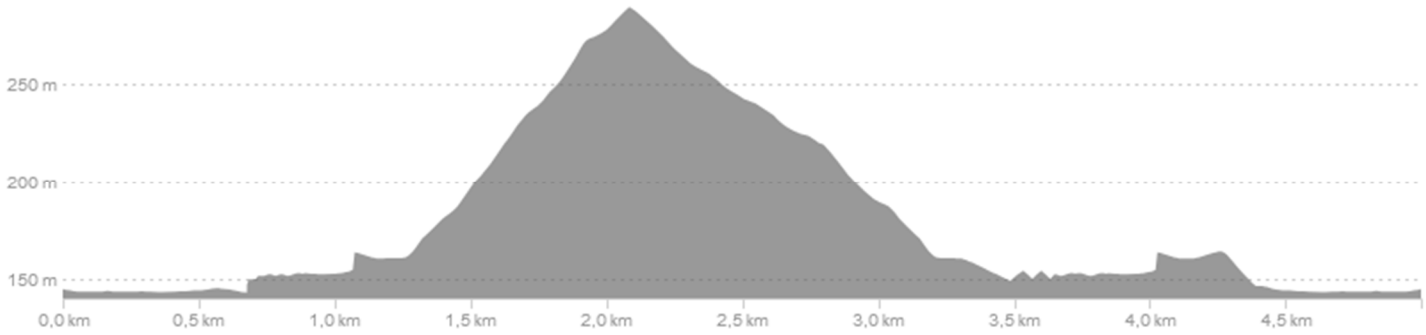

160 m
155 m
150 m
145 m
0,0 km
0,2 km
0,4 km
0,6 km
0,8 km
1,0 km
1,2 km
1,4 km
1,6 km
1,8 km
2,0 km
2,2 km
2,4 km

2,5 km 40 m



3,2 km 63 m

P
P
L'Oasis


250 m
200 m
150 m
0,0 km
0,5 km
1,0 km
1,5 km
2,0 km
2,5 km
3,0 km
3,5 km
4,0 km
4,5 km

5,0 km 175 m

500 m
400 m
300 m
200 m
100 m
1,0 km
2,0 km
3,0 km
4,0 km
5,0 km
6,0 km
7,0 km
8,0 km
9,0 km

9,85 km 381 m

Modalités d'inscription

Démarche à suivre :

Après avoir cliqué sur le lien des inscriptions ci-dessous :
Cliquer sur « Inscription ».
Dans le cadre situé à droite « Inscrire d'autres personnes avec mon compte », cliquer sur « créer un compte » et suivre la procédure.
Une fois le compte enregistré, cliqué sur « Retour à la page d'accueil de l'évènement » situé en haut de la page en bleu.
Cliquer à nouveau sur « Inscription » dans la page d'accueil.
Cliquer à nouveau sur « Inscrire d'autres personnes ».
Renseigner l'identifiant et le mot de passe (que l'on vient de créer).
Cliquer sur « Ajouter une inscription », choisir la course et suivre la procédure.
Si nécessaire, cliquer à nouveau sur « Ajouter une inscription » autant de fois que nécessaire.
Dans l'onglet « club » précisez votre centre de secours ou école de JSP d'appartenance.

Inscription en ligne ouverte à partir du 16 Septembre.

Le questionnaire médical de santé sera à compléter lors de l'inscription en ligne.

REGLEMENT

Les chiens

Sont autorisés à participer : tous les chiens âgés de 12 mois au moins le jour de l'épreuve.

Les chiens devront obligatoirement être identifiés et vaccinés conformément aux directives des Directions Départementales de la Protection des Populations (DDPP).

Sous contrôle vétérinaire le jour de l'épreuve, ne seront pas admis à participer :

-les chiens ou chiennes malades ou affaiblis,

-les chiennes gestantes ou allaitantes,

- les chiens ou chiennes handicapés.

- les chiens de catégorie 1 et 2.

Les concurrents

Le compétiteur est pénalement responsable des dommages occasionnés par l'animal, même si celui-ci ne lui appartient pas (article 1385 du code civil).

Il est conseillé aux propriétaires de s'assurer qu'ils soient bien couverts par une assurance responsabilité civile pour les dommages que pourrait commettre leur chien.

La distance

Elle sera de 3200m

L'organisateur peut adapter les distances en fonction des conditions météorologiques du jour.

Le comportement

Les chiens seront obligatoirement tenus en laisse sur le site durant toute la manifestation.

Sont interdits : le collier étrangleur, le collier à griffe, le collier électrique, la laisse à enrouleur ou tout autre moyen de maltraitance.

Attestation vétérinaire

A joindre AVEC LE DOSSIER D'ENGAGEMENT

Nom du propriétaire :
Nom du chien :
Race :
N° de tatouage :
Vaccins et date de validité :
-
-
-

Nom du coureur :
Date de naissance :
Sexe :
N° de puce :

Je soussigné …… certifie que l'état de santé de l'animal ne présente aucune contre-indication, à ce jour, à la pratique du sport et à la participation à la compétition de CANICROSS Sapeur-pompier.

Partenaires

- S.D.IS 34
- Département de l'Hérault
- Mairie de Laroque
- Services des Activités Physiques et Sportives
- Sapeurs-pompiers du CS de Ganges
- Amicale des sapeurs-pompiers de Ganges
- Commission Sport de l'Union Départementale
- Hérault Sport
- Encadrants Activités Physiques du SDIS 34