

CROSS

SUD OUEST
www.sudouest.fr

GUJAN-MESTRAS

24/25 NOVEMBRE 2012



INSCRIVEZ - VOUS !

PARTICIPATION
GRATUITE
VOIR RÉGLEMENT

www.sudouest.fr



REJOIGNEZ NOUS SUR
facebook.com/cross.sudouest
T. 05 57 52 59 27





Le mot du cross

NOUVEAUTE(S)

GUJAN-MESTRAS s'apprête à célébrer la 39^e édition du Cross Sud-Ouest. Ce grand événement sportif est né en 1974 de la volonté conjointe de Michel BEZIAN, Maire de GUJAN-MESTRAS, et Jean-François LEMOINE, Président du Groupe Sud Ouest, de créer une grande épreuve populaire à GUJAN-MESTRAS. Dès l'origine cette grande manifestation a trouvé un fort soutien populaire en s'associant à l'ostréiculture, ce pilier essentiel de l'économie Gujanaise et a ainsi su fédérer l'adhésion du plus grand nombre.



Au travers du Cross, c'est tout GUJAN-MESTRAS qui court. Des enfants aux entreprises, des plus jeunes aux plus anciens, des familles aux athlètes accomplis, tous se retrouvent sur le site exceptionnel de Chante-Cigale pour partager les valeurs du sport et de la solidarité.

L'an dernier, une véritable (r)évolution a été proposée aux milliers de visiteurs : une refonte totale de l'aménagement du site du Cross. Fort du succès remporté, un nouveau Village regroupera des producteurs régionaux et l'Office du Tourisme de GUJAN-MESTRAS, afin de mettre en valeur les différents terroirs d'Aquitaine.

Cette année, nous avons bouleversé le programme des courses et revu les tracés des différentes boucles afin d'accueillir 3 nouvelles épreuves : « Un Duo pour l'Aquitaine » en partenariat avec le Conseil Régional d'Aquitaine, associant un valide et un déficient visuel.

« Le Raid 2 Nature » organisé par « Aquitaine Sport Pour Tous », qui permettra aux concurrents de se mesurer en duo lors de 4 disciplines : la marche nordique, le tir à la carabine laser, le bike and run et l'éco orientation.

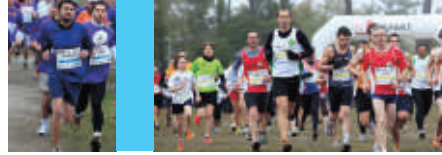
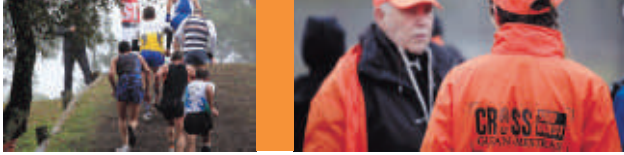
Enfin, les jeunes écoliers de Gujan-Mestras seront invités à parcourir une petite boucle dans la course des « Pitchouns ». Bien sûr ce Cross ne serait rien sans le soutien de nos partenaires, institutionnels d'abord : le Conseil régional d'Aquitaine, le Conseil général de la Gironde, la COBAS, la DRDJSCS, ainsi que l'ensemble de nos partenaire privés du monde économique, dont certains soutiennent notre action depuis de nombreuses années.

Saluons aussi tous ceux qui au sein de l'USEP 33, permettent à plus de 2500 enfants de se retrouver le samedi matin sur notre stade.

Comment non plus ne pas saluer l'enthousiasme, la générosité de plus de 300 bénévoles qui, autour de l'UAGM Athlétisme, se dépensent sans compter pour donner au Cross son âme, ainsi que la mobilisation de tous les services de la Ville. Par delà la simple performance sportive, la quête du plaisir et de la convivialité fait de notre Cross un événement sportif incontournable dont tout GUJAN MESTRAS est acteur.

Enfin, le Comité d'organisation réfléchit d'ores et déjà au 40^e anniversaire du Cross Sud Ouest afin que toute l'Aquitaine vive à GUJAN-MESTRAS en 2013 La grande Fête du Sport Santé.

*Le comité d'organisation du cross Sud Ouest :
Mairie de Gujan-Mestras, Sud Ouest
et UAGM Athlétisme.*



Renseignements Pratiques - Informations

> Entrées et inscriptions* gratuites.



■ Pour toutes demandes de renseignements

Ecrire ou téléphoner au Service du Cross Sud Ouest. Mairie - 33470 Gujan-Mestras. **Tél. 05 57 52 59 27**
Fax : 05 57 52 58 51 - E-mail : sports@ville-gujanmestras.fr
Internet : www.sudouest.fr ou www.uagm-athle.com

■ Comment vous engager

A l'avance (Jusqu'au vendredi 23 novembre, 12 h : sur internet)

- Individuels, associations, clubs FFA extérieurs à la Gironde : www.sudouest.fr
- Clubs FFA de Gironde : www.athle33.fr

Au plus tard (mardi 20 novembre)

- Par courrier en envoyant les bulletins ou bordereaux d'inscription au Service du Cross : Mairie - 33470 Gujan-Mestras.

- E-mail : sports@ville-gujanmestras.fr
- Par fax : 05 57 52 58 51.

■ Sur place

Il est possible de s'engager sur place au plus tard 30 minutes avant le départ de la course, au stand de retrait des dossards de dernières minutes, camion du Conseil général au village du cross. Les inscriptions sur place sont payantes (5 €) pour les courses suivantes :

Le samedi 24 novembre 2012 : Licenciés ou non-licenciés des courses 1, 12, 21 non-licenciés des courses n° 14, 15, 16, 19.

Le dimanche 25 novembre 2012 : Non-licenciés des courses n° 24, 39, 41.

■ Pour retirer les dossards

Dans le village du cross, au stand prévu à cet effet, le samedi et le dimanche à partir de 7 h 45 et durant toute la journée. Prière de retirer les dossards au moins 45 minutes avant le départ de votre course afin d'éviter les embouteillages (n'oubliez pas vos épingles pour les accrocher)

■ Respecter les horaires

Cette grande manifestation, organisée dans un esprit de fête, ne comprendra qu'un seul impératif, celui du respect minutieux des horaires.

■ Parkings officiels

Bus - Voitures
Suivre fléchage.

■ Certificats médicaux

C'est une condition obligatoire pour participer.

Dans le cadre de la mise en place des règles de sécurité et au regard de l'article L.231-3 du Code du sport, les participants doivent être titulaire :

- d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou d'un Pass Running délivrés par la Fédération Française d'Athlétisme,
- ou d'une licence sportive au sens de l'article L 131-6 du Code du sport délivrée par une fédération uniquement agréée et sur laquelle doit apparaître, par tous les moyens, la non-contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition,

- ou d'une licence délivrée par la Fédération Française de Triathlon, la Fédération Française de Course d'Orientation ou la Fédération Française de Pentathlon Moderne,

- ou d'une licence délivrée par l'UNSS ou UGSEL et dans la mesure où ils sont valablement engagés par l'établissement scolaire ou l'association sportive,

- pour les autres participants : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie. Ce document sera conservé en original ou en copie par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident. Aucun autre document ne peut-être accepté pour attester de la présentation du certificat médical.

La participation à ces épreuves est subordonnée à la présentation d'un de ces documents. Il peut être joint lors de l'inscription ou à remettre lors du retrait du dossard.

* L'inscription sur place est payante pour certaines courses.



Récompenses

- Les vingt premiers de chaque course seront récompensés sauf course n° 17 : 10 km des 7 ports (voir ci-dessous).
- Les cinq premiers de chaque course seront récompensés sur le podium.
- Les cinq premiers de chaque course se verront remettre en plus un colis d'huîtres, offert par le Comité régional de la conchyliculture et le Syndicat ostréicole de Gujan-Mestras.

VETATHLON

4 catégories : Jeunes masculins (moins de 18 ans)
Seniors masculins (de 18 à 39 ans)
Vétérans masculins (40 ans et plus)
Féminines

Les cinq premiers de chaque catégorie seront récompensés et monteront sur le podium.

SPORT ADAPTÉ

Les cinq premiers hommes et femmes monteront sur le podium. Une médaille à tous les arrivants.

10 KM DES 7 PORTS

Les cinq premiers des catégories ci-dessous seront récompensés et monteront sur le podium situé dans la cour du village :

- Hommes (40 ans et +)
- Hommes (moins de 40 ans)
- Femmes (40 ans et +)
- Femmes (moins de 40 ans)

Une bourriche d'huîtres sera remise aux 100 premiers arrivants.

MARCHE NORDIQUE

Les cinq premiers masculins et les cinq premières féminines monteront sur le podium.

VETERANS

Vétérans féminines :

- 2 podiums : 1 - Les cinq premières V 1.
- 2 - Les trois premières V 2 et les deux premières V 3.

Vieilles pointes masculins :

- 2 podiums : 1 - Les cinq premiers V 3.
- 2 - Les quatre premiers V 4 et le premier V 5.

Vétérans 2

Les cinq premiers V 2 monteront sur le podium.

Jeunes vétérans

Les cinq premiers jeunes vétérans monteront sur le podium.

Emplacements

réservés aux tentes des clubs

Attention : Un nouvel emplacement est réservé aux clubs pour implanter leurs tentes dans la zone de lancer du marteau.

Pour des raisons de sécurité (notamment risques d'incendie en raison de la forêt environnante), il est demandé aux clubs et associations de ne pas utiliser des barbecues à proximité des tentes qu'ils ont montées.

NOUVEAU



Dossards

Le cross sera géré par un système de code à barres figurant sur chaque dossard. C'est le comité de Gironde d'athlétisme qui assurera toute la partie gestion informatique (inscriptions, résultats, etc.).

Voir en page 3 pour les modalités d'engagement.



Sur place vous trouverez...

- Le village des partenaires du cross et de nombreux cadeaux à gagner tout au long du week-end

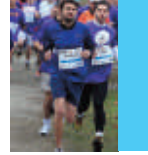
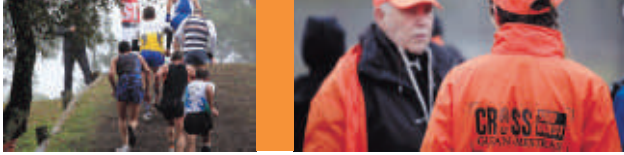
■ Espace restauration

Buvette, sandwiches, soupe à l'oignon, huîtres, saucisses, merguez, crêpes, bonbons, gâteaux, etc.

■ Vente d'huîtres à emporter et dégustation

Pendant les deux jours au stand spécial (abondamment fourni !)





39° CROSS SUD OUEST

samedi 24 novembre

Un éventail de courses

> **ouvertes à toutes et à tous**

> samedi à 9 h 10 le maxi cross

Une grande épreuve de cross pour les amoureux de l'effort (15,630 km) vous est proposée sur le complexe sportif de Chante-Cigale. Ouverte à toutes et tous, licenciés ou non, des catégories juniors à vétérans. Un poste de ravitaillement et d'éponage est prévu à mi-parcours.



> samedi à 11 h 40 sport adapté

Le Comité d'organisation du cross, en partenariat avec le Comité de Gironde du sport adapté, la Ligue d'Aquitaine du sport adapté et le foyer Les Genêts propose une journée sportive et récréative à l'ensemble des participants à cette course.



Trophée

- à partir de 10 h : Au foyer des Genêts, accueil et retrait des dossards.
- 11 h 45 : Départ de la course (0,980 km - 1 mini boucle).
- 11 h 55 : Remise des récompenses.
- 12 h 00 : Repas au foyer des Genêts et après-midi récréative.

> samedi à 12 h 15 course des collectivités locales et territoriales



Née de la volonté de promouvoir la course "pour tous", ce challenge s'adresse aux collectivités territoriales qui s'intéressent au développement du sport loisir.

Distance : 3,005 km.

La mairie de Gujan-Mestras, aquitaine sport pour tous et le comité d'organisation vous donnent rendez-vous, mobilisez-vous !

Après la course, une réception sera offerte à tous les participants, un tirage au sort parmi tous les dossards vous permettra de gagner de nombreux cadeaux. Voir plaquette de la course des collectivités.

Renseignements et inscriptions :

Maison des associations - Ville de Gujan-Mestras
Course des collectivités - Nathalie Baumont
Route des Bénévoles - 33470 Gujan-Mestras
Tél. 05 57 15 72 40 - Fax 05 57 15 85 49
e-mail : coursecollectivites@ville-gujanmestras.fr

> samedi à 13 h 30 tous à la marche

Une petite boucle avant d'emprunter le parcours (une boucle de 6,700 km à travers la forêt, carte fournie). Départ et arrivée au stade Chante-Cigale. Ouverte à toutes et tous, chacune et chacun à son allure. vous pouvez participer en famille, en groupe (associations, clubs de gym, clubs du 3^e

âge, comités d'entreprises...) ou individuellement. Les associations peuvent arborer une tenue spéciale. Le certificat médical n'est pas nécessaire. Cette course ne donne pas lieu à un classement individuel, ni à des récompenses.



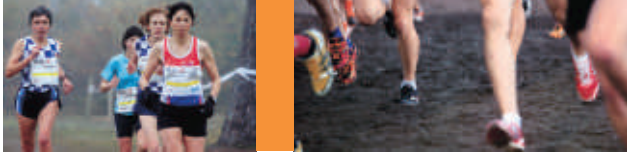


samedi 24 novembre 2012

N°course	Description	Distances	Boucles
	07 h 45	Ouverture de la distribution des dossards	
	09 h 00	Circuits USEP pour les scolaires en durée	
01	09 h 10	Maxi cross hommes et femmes	1 MB avec buttes + 6 GB avec buttes
02	10 h 10	Universitaires masculins et féminins licenciés FFSU	1MB avec buttes + 1GB avec buttes
		Courses en ligne réservées aux élèves licenciés à l'USEP	
03	10 h 35	USEP Filles nées en 2004	1,200 km
04	10 h 45	USEP Garçons nés en 2004	1,200 km
05	10 h 55	USEP Filles nées en 2003	1,400 km
06	11 h 05	USEP Garçons nés en 2003	1,400 km
07	11 h 15	USEP Filles nées en 2002	1,600 km
08	11 h 25	USEP Garçons nés en 2002	1,600 km
09	11 h 45	Sport Adapté	0,980 km
			1 Mini boucle
10	12 h 05	USEP Mixte Adultes	2,475 km
			2 PB
11	12 h 15	Course des Collectivités	3,005 km
			1 PB + 1 MB sans butte
12	12 h 45	8 km masculins et féminins	8,170 km
			1 PB + 3GB avec buttes
13	13 h 30	Tous à la Marche	6,700 km
			1 PB + parcours (carte fournie)
14	13 h 35	Vétérans masculins 2 nés entre 1953 et 1962	5,025 km
			1PB + 2 MB avec buttes
15	13 h 55	Vétérans féminines	4,515 km
			1 PB + 2 MB sans butte
		V 1 nées entre 1963 et 1972	
		V 2 nées entre 1953 et 1962	
		V 3 nées en 1952 et avant	
16	14 h 15	Vieilles Pointes masculins	4,515 km
			1 PB + 2 MB sans butte
		V 3 nés entre 1943 et 1952	
		V 4 nés entre 1933 et 1942	
		V 5 nés en 1932 et avant	
17	14 h 25	10 km des 7 Ports	10,150 km
			départ Port de La Hume
18	14 h 30	Raid 2 Nature NOUVEAU	
			Voir règlement
19	14 h 35	Jeunes Vétérans masculins nés entre 1963 et 1972	7,250 km
			1PB + 2 MB avec buttes + 1 GB avec buttes
20	15 h 25	La Gujanaise	3,535 km
			2MB sans butte
21	16 h 00	Vétathlon	
		Course à pied	3,500 km
			1 GB avec buttes + ½ GB
		VTT	8,900 km
			4 GB avec buttes
		Course à pied	2,475 km
			1 GB avec buttes

Toutes les courses sont ouvertes aux licenciés FFA, UFOLEP, UNSS et NON-LICENCIÉS.

GB ss butte : Grande Boucle sans butte - MB ss butte : Moyenne Boucle sans butte - PB ss butte : Petite Boucle sans butte



dimanche 25 novembre 2012

N°course		Description	Distances	Boucles
	07 h 45	Ouverture de la distribution des dossards		
22	09 h 30	Marche nordique	6,700 km	1 PB + parcours (voir carte fournie)
23	10 h 00	Esprit Club	3,005 km	1 PB + 1 MB sans butte
24	10 h 20	Cross Court masculins et féminins	4,045 km	2 MB avec buttes
25	10 h 40	Juniors masculins nés en 1993 et 1994	5,025 km	1 PB + 2 MB avec buttes
26	10 h 45	Cadettes filles nées en 1995 et 1996 et Juniors filles nées en 1993 et 1994	3,720 km	1 PB + 1 GB avec buttes
27	11 h 05	Course des entreprises	3,005 km	1 PB + 1 MB sans buttes
28	11 h 35	Cadets masculins nés en 1995 et 1996	4,045 km	2 MB avec buttes
29	12 h 00	Un Duo pour l'Aquitaine NOUVEAU	2,475 km	2 PB (voir règlement)
30	12 h 20	Course des Familles	2,025 km	1 MB sans butte
31	12 h 50	Minimes masculins nés en 1997 et 1998	3,005 km	1 PB + 1 MB sans butte
32	13 h 15	Minimes filles nées en 1997 et 1998	2,475 km	2 PB
33	13 h 30	Benjamins masculins nés en 1999 et 2000	2,025 km	1 MB sans butte
34	13 h 40	Benjamins filles nées en 1999 et 2000	2,025 km	1 MB sans butte
35	13 h 50	Poussins masculins nés en 2001 et 2002	1,495 km	1 PB
36	14 h 00	Poussins filles nées en 2001 et 2002	1,495 km	1 PB
37	14 h 10	Éveil Athlétisme garçons nés en 2003 et après	0,980 km	1 Mini boucle
38	14 h 20	Éveil athlétisme filles nées en 2003 et après	0,980 km	1 Mini boucle
	14 h 35	Présentation « AS » féminines		
39	14 h 45	Espoirs féminines nées en 1990, 1991 et 1992 Séniors et « AS » féminines nés entre 1973 et 1989	5,810 km	3 MB avec buttes
40	15 h 15	Les Pitchouns NOUVEAU	0,515 km	1 Baby boucle
	15 h 25	Présentation des « AS » masculins		
41	15 h 35	Espoirs masculins nés en 1990, 1991 et 1992 Seniors et « AS » masculins nés entre 1973 et 1989	10,260 km	3 MB avec buttes + 2 GB avec buttes

* athlètes de toutes spécialités, dirigeants, tous ensemble dans une course conviviale



Un éventail de courses

> **ouvertes à toutes et à tous**

> samedi à 14 h 30 raid 2 nature



Cette nouvelle épreuve, accessible au plus grand nombre symbolise la **solidarité** entre 2 participants qui devront accomplir **collectivement** 4 épreuves sportives de **découverte et de respect de l'environnement** sur une durée de 1 h 30 maximum

- Marche nordique
- Tir à la carabine laser
- Bike and run
- Eco-orientation

Venez découvrir et participer en famille (à partir de 14 ans) ou

entre amis à ce nouveau challenge SPORT POUR TOUS et testez votre coopération.

Participation limitée à 40 équipes de 2

■ Renseignements et inscriptions :

Aquitaine sport pour tous -
Complexe de la Piscine - route de Léognan - 33140 Villenave - d'Ornon - Tél. 05 56 75 90 30
e-mail :
aquitainesportpourtous@wanadoo.fr

> samedi à 15 h 25 la Gujanaise

Trophée



version **femina**



Réservée exclusivement aux féminines

■ **Participation :** Cette course est ouverte à toutes les féminines nées en 1995 et avant, licenciées ou non.

■ **Distance :** 3,535 km (deux moyennes boucles sans butte).

Cette course qui se veut conviviale sert de support à la lutte contre le cancer du sein. Cette épreuve est

parrainée par le Comité féminin de Gironde de lutte contre le cancer du sein. Un tee shirt créé pour l'occasion sera remis aux participantes au retrait du dossard en échange de 7 €. Il devra obligatoirement être porté pendant la course. Un cadeau de Version Femina aux 300 premières participantes.

Le Comité d'organisation du cross versera la somme récoltée au Comité féminin de Gironde de lutte contre le cancer du sein.

■ **Récompenses :** Les cinq premières monteront sur le podium et seront récompensées par le centre de thalassothérapie Thalazur d'Arcachon.





> samedi à 14 h 25 10 km des 7 ports **Trophée**

Réservée aux cadets, juniors, espoirs, seniors, vétérans

■ **Une course sur route :** Cette course sera parrainée par l'association des Correziens du Bassin. Dans le cadre de son action en faveur des femmes atteintes d'un cancer, un tee-shirt sera remis à l'ensemble des participants au retrait du dossard en échange de 7 €. La somme récoltée sera reversée à l'association.

Pour cette course, le règlement est le suivant :

■ **Participation :** Cette course est ouverte à toutes et tous à partir de la catégorie cadet.

Départ à 14 h 25, port de La Hume. Arrivée au stade Chante-Cigale (arrivée du cross).

■ **Certificat médical :** Il est indispensable pour pouvoir prendre le départ de la course. Voir page 3

■ **Sécurité :** La circulation automobile sera limitée (arrêt municipal). Les coureurs devront courir côté droit et respecteront le code de la circulation en vigueur. La sécurité aux carrefours sera assurée par des signaleurs bénévoles, la



police municipale et la gendarmerie nationale.

■ **Retrait des dossards :** Inscriptions à l'avance : au stand prévu à cet effet, dans le village du cross. Sur place : stand "dossards dernières minutes" camion du Conseil Général dans le village du cross. Aucun dossard ne sera remis au port de La Hume.

■ **Navettes :** Des navettes assureront le transport des coureurs du stade Chante-Cigale au port de La Hume (départ de la course) à partir de 12 h 30.

samedi 24 novembre

■ **Consigne :** Une consigne gratuite est assurée par le Comité d'organisation au départ de la course.

Vos effets personnels seront acheminés à l'arrivée de la course au stand des dossards dans le village du cross où vous pourrez les récupérer.

■ **Ravitaillement :** Poste de ravitaillement et d'épongeage placé au 5^e km environ, et à l'arrivée. Il comprendra eau, fruits secs, etc.

> samedi à 16 h 00 le vétathlon



Le Vétathlon consiste à enchaîner, par un même athlète, les deux disciplines que sont le VTT et la course à pied et ce, successivement.

■ Parcours

course à pied : 3,500 km (départ + 1 GB avec buttes + 1/2 GB).

VTT : 8,900 km (4 GB avec buttes).

course à pied : 2,475 km (1 GB avec buttes et arrivée).

Le parc à vélo est situé au bout de la ligne droite de départ, terrain de football en stabilisé.

■ Règlement

L'épreuve est ouverte aux licencié(e)s FFC, Fftri et FFA des catégories cadets, juniors, seniors et vétérans.

Les non-licencié(e)s, âgé(e)s de plus de 16 ans, peuvent également participer.

• Les non-licencié(e)s devront obligatoirement fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du duathlon en compétition. Ce dernier sera gardé par l'organisation.

Pendant la course VTT, le port du casque, jugulaire serrée, est obligatoire. Personne ne sera autorisé à prendre le départ sans casque. Les déplacements dans le parc à vélo s'effectueront à pied, vélo à la main. Seuls les vélos de type VTT sont acceptés.

Le parc à vélo est gardé, mais l'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de détérioration de matériel.





dimanche 25 novembre

> **samedi à 9 h 30**
la marche nordique

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Elle se pratique à l'aide de deux bâtons, ce qui permet de propulser le corps plus vite et plus loin vers l'avant. Les participants devront effectuer une petite boucle avant d'emprunter leur parcours (une boucle de 6,700 km à travers la forêt, carte fournie). Départ et arrivée au stade Chante-Cigale. La marche nordique s'adresse à

tous et à toutes, quels que soient l'âge et la condition physique. Pour pouvoir participer à cette épreuve, il faudra fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité physique. Les 5 premiers masculins et 5 premières féminines seront récompensés et monteront sur le podium.

> **dimanche à 11 h 05**
la course des entreprises



Cette année a lieu la 15^e édition de la Course des entreprises ! Le succès de cet événement n'est plus à prouver, suscitant un engouement qui ne se dément pas. Rejoignez les 60 entreprises et 750 coureurs qui participent déjà à cette course et organisent ainsi une belle opération des rela-

tions internes. Distance 3,005 km (1 petite boucle + 1 moyenne boucle sans butte). Une occasion unique de vous retrouver autrement, d'échanger avec d'autres entreprises et de dynamiser votre activité.

Mobilisez-vous !

Renseignements et inscriptions :
Maison des Associations
Ville de Gujan-Mestras
Course des entreprises
Nathalie Baumont
Route des Bénévoles,
33470 Gujan-Mestras.
Tél. 05 57 15 72 40
Fax 05 57 15 85 49
ou e-mail :
courseentreprises@ville-gujanmestras.fr

Après la course,

un apéritif vous sera offert par SUD OUEST et la mairie de Gujan-Mestras.

Un GRAND TIRAGE AU SORT parmi tous les dossards vous permettra de gagner de nombreux lots et cadeaux.

(Voir plaquette de la course des entreprises)

> **dimanche à 12 h 00**
un duo pour l'Aquitaine

A l'initiative du Conseil Régional d'Aquitaine, le Comité d'organisation du Cross Sud-Ouest propose une nouvelle épreuve solidaire en duo : un mal ou non voyant et un guide (si vous n'avez pas de guide vous pouvez faire appel à un athlète bénévole) sur un parcours de 2,475 km (2 petites boucles). Cette course est gratuite : présentation du certificat médical obli-

gatoire (voir page 3).
Nombreuses récompenses.
Participation de Champions Aquitains

■ **Inscriptions**
Région Aquitaine - Direction des Sports - Murielle Abitbol
14, rue François-de-Sourdis
33074 Bordeaux Cedex
tél. 05 57 57 84 43
murielle.abitbol@aquitaine.fr

> **dimanche à 12 h 20**
la ronde des familles

Cette ronde suscite chaque année un extraordinaire engouement. Il est recommandé de prévoir des tenues par famille et une récompense est prévue pour la famille dont la tenue est la plus originale.

Lisez attentivement le règlement qui suit, il vous sera absolument nécessaire pour convaincre dans les jours qui viennent les nombreux participants de votre famille.

■ **Distance à parcourir :**
2,025 km
Aucune limite d'âge. Les participants peuvent marcher durant tout ou partie de l'épreuve. Il n'y a pas de temps limite pour effectuer cette course. Aucun classement individuel ne sera établi.

■ **le classement**
Toute personne qui aura effectué le parcours en totalité marquera un point pour sa famille. La famille qui totalisera le plus de points sera déclarée vainqueur de l'épreuve.

■ **Sur le plan pratique**
Il vous suffit de contacter le plus tôt possible le plus grand nombre de personnes de votre famille et de les décider à participer à cette épreuve. Dès que vous posséderez la liste des participants de votre famille, vous l'adresserez au C.O. Cross SUD OUEST : Mairie - 33470 GUJAN-MESTRAS.

Modèle de feuille d'engagement à adresser sur papier libre :

Famille DUPONT
Nom du responsable : Dupont Michel
Adresse : Crs Auguste-Renoir - 33470 Gujan-Mestras
DUPONT Véronique, ma femme, 38 ans
DUPONT Patricia, ma 1^{re} fille, 17 ans
DUPONT Brigitte, ma 2^e fille, 11 ans
DUPONT Eric, mon fils, 9 ans
DUPONT Louise, ma mère, 61 ans
DUPONT Charles, mon frère, 35 ans
DURANT Richard, mon neveu, 13 ans
DUPONT Adrien, mon grand-père, 82 ans
DUPONT Jean, cousin de mon cousin, 23 ans
PIERRE Paul, mon cousin, 18 ans
DURANT Aimé, père de mon beau-père, 78 ans



courses et règlements

RÈGLEMENT DU CHALLENGE SUD OUEST

Valable pour la 39e édition, dimanche 25 novembre 2012, réservé aux clubs.

Article 1 : course donnant droit au challenge SUD OUEST

Les courses Eveil d'athlétisme, poussins, benjamins, minimes masculins et féminines, soit au total 8 courses (n° 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37 et 38).

Article 2

Le premier de chaque course (indiquée dans l'article 1) : Écoles d'athlétisme, poussins, benjamins, minimes marque 40 points.

Le deuxième 39 points, le troisième 38 points, etc Le quarantième 1 point.

Article 3

Le club qui totalisera le plus de points à l'issue de toutes les épreuves gagnera le Trophée des Jeunes.

Article 4

Les clubs classés 2^e, 3^e, 4^e et 5^e recevront une coupe acquise définitivement.

Article 5

Le Comité d'organisation se réserve le droit de modifier ou d'annuler le présent règlement à tout moment s'il le juge nécessaire.

Les récompenses de ce Challenge seront remises le dimanche sur le podium avant la remise des récompenses des AS Masculins.



usep 33 et usep aquitaine



Présence de l'USEP 33 et de l'USEP Aquitaine (Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré) au Cross Sud Ouest avec le concours de l'Inspection Académique et de la Ligue girondine de l'enseignement (FOL 33).

Le matin épreuves sportives (licence usep obligatoire)

course en durée

Organisation

L'organisation générale se fera sous la responsabilité des animateurs d'Arcachon et des élèves de l'IUFM et leurs professeurs. Les épreuves en durée seront proposées aux enfants du CP au CM2 qui s'inscriront sur des contrats temps de 6, 8 pour le CP CE1 et 12, 16, 20 minutes pour le cycle 3.

courses en ligne

Les courses en ligne suivantes seront proposées aux enfants de CE2, CM1 et CM2 bien entraînés (avec l'accord de l'enseignant et des parents). À partir de 10 h 35.

- Filles puis garçons nés en 2004. Courses en ligne avec régulateurs de course. Distance 1 200 m.

- Filles puis garçons nés en 2003. Courses en ligne avec régulateurs de course. Distance 1 400 m.

- Filles puis garçons nés en 2002. Courses en ligne avec régulateurs de course. Distance 1 600 m.

L'organisation générale se fera sous la responsabilité des animateurs départementaux de l'USEP Gironde.

courses en ligne pour adultes licenciés usep

- 12 h 10 : Les anciens élèves, les instituteurs(trices), professeurs des écoles, les parents d'élèves volontaires et les accompagnateurs d'association (licence USEP nominative obligatoire) pourront participer à la course USEP adultes qui aura lieu sur le circuit officiel (2,475 km) (2 petites boucles).

Une bonne préparation est nécessaire pour toutes ces courses.

courses d'orientation

Courses d'orientation du CP au CM2.

Le déjeuner

Possibilité de pique-niquer sur place (respecter les lieux).

L'après-midi (facultatif)

Découverte de l'environnement

Des visites sont proposées grâce au concours du Comité d'organisation du Cross de Gujan-Mestras.

Pour plus de précisions, contactez-nous : USEP GIRONDE, château Béthaille, 72, avenue de l'Eglise Romane, 33370 Artigues-près-Bordeaux, Tél. 05 56 44 52 25 - Fax 05 56 01 02 84

Pour plus de précisions, contactez-nous :

USEP GIRONDE
Château Béthaille
72, av. de l'Eglise-Romane
33370 Artigues-près-Bordeaux
Tél. 05 56 44 52 25
Fax : 05 56 01 02 84



accès

Toutes les épreuves se déroulent au complexe sportif de Chante-Cigale à GUJAN-MESTRAS.

en venant de bordeaux
Prendre autoroute A63, direction Arcachon - Bayonne. Prendre la sortie 22 : Bassin d'Arcachon, voie rapide A 660 et suivre direction Arcachon. Sortir à Gujan-Mestras, au 2^e rond-point, tourner à droite (allée de Bordeaux), direction complexe sportif Chante-Cigale (500 m).

en venant des landes
Autoroute A63, direction Bordeaux - Arcachon. Prendre la sortie 22 Arcachon, voie rapide A 660 et suivre direction Arcachon. Sortir à Gujan-Mestras, au 2^e rond-point, tourner à droite (allée de Bordeaux), direction complexe sportif Chante-Cigale (500 m).

parkings officiels :
Bus / Autos : Suivre fléchage.



plan du site

GRANDE BOUCLE	C E B F H G C
2 000 m + butte : 2 225 m	
MOYENNE BOUCLE	C E B F G C
1 510 m + butte : 1 765 m	
PETITE BOUCLE	C E B C
980 m	
MINI BOUCLE	B F G C
980 m	
BABY BOUCLE	B C
515 m	

Important : toutes les courses commencent par D B C
D B C DÉPART ... 330 m G A ARRIVÉE ... 185 m

Obstacles