

40<sup>ème</sup>

**CROSS** **SUD OUEST**  
GUJAN-MESTRAS

Participation gratuite ! \*

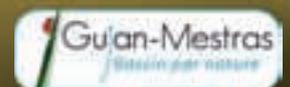
Inscription sur [sudouest-cross.fr](http://sudouest-cross.fr)



[facebook.com/cross.sudouest](https://facebook.com/cross.sudouest)

05 57 52 59 27 / [cross-sudouest@orange.fr](mailto:cross-sudouest@orange.fr)

**23/24 Novembre 2013**





# Le mot du Cross

## Passé, Présent et Avenir

**G**UJAN-MESTRAS s'apprête à célébrer la 40<sup>e</sup> 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. Ces pionniers du sport et quelques autres, parmi lesquels Jean-Claude BOUTAIN, ont voulu nous apporter le bonheur de pratiquer un sport / santé qui réunit les enfants et les vétérans, les hommes et les femmes, les valides et les handicapés dans une convivialité qui ne s'est pas démentie au fil des ans. Au travers du Cross, c'est tout GUJAN-MESTRAS qui court et qui se retrouve sur le site exceptionnel de Chante-Cigale pour partager les valeurs du sport et de la solidarité.

Pour cette 40<sup>e</sup> édition, nous avons invité les vainqueurs successifs de la course des AS ; la plupart ont répondu favorablement et nous leur rendrons hommage tout au long du week-end car ils ont contribué depuis 1974 à la notoriété du Cross Sud Ouest.

Dans notre souci constant d'innover, nous avons créé cette année une nouvelle épreuve ouverte aux étudiants des grandes écoles sur le thème « Défendez vos couleurs » qui se déroulera le samedi.

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 partenaires privés du monde économique, dont certains soutiennent notre action depuis de nombreuses années. 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.

Un grand merci également à l'USEP 33, qui permet à plus de 2 500 enfants de se retrouver le samedi matin sur notre stade.

Enfin, comment ne pas saluer l'enthousiasme et 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.

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

## Sommaire

Le mot du Cross .....	page 2
Courses du samedi .....	pages 3, 4 et 5
Panorama complet des courses .....	pages 6 et 7
Courses du dimanche .....	pages 8 et 9
Renseignements / Récompenses .....	pages 10 et 11
Plan .....	page 12





# Un éventail de courses

> ouvertes à toutes et à tous



> à 14 h

## 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 7,300 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

## Samedi 23 novembre

> à 11 h 45

## 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.

à partir de 10 h

au Foyer des Genêts :  
Accueil et retrait des dossards

11 h 55

Remise des récompenses

11 h 45

Départ de la course  
(0,980 km – 1 miniboucle)

12 h

Repas au Foyer des Genêts  
et après-midi récréative

> à 12 h 35

## Course des collectivités territoriales



Né 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 : 2,515 km (1 grande boucle).

La mairie de Gujan-Mestras, Aquitaine Sport pour tous et le Comité d'organisation vous donnent rendez-vous, mobilisez-vous !

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  
coursecollectivites@ville-gujanmestras.fr

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.





# Un éventail de courses



## > à 14 h 10 La Gujanaise

[réservée exclusivement aux féminines]

### PARTICIPATION

Cette course est ouverte à toutes les féminines nées en 1998 et avant, licenciées ou non

### DISTANCE :

3,535 km [2 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.

Un tee-shirt créé pour l'occasion sera remis aux participantes au retrait du dossard en échange de 10 euros. Il devra obligatoirement être porté pendant la course.

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



### RECOMPENSES

Les cinq premières monteront sur le podium et seront récompensées par le Centre de thalassothérapie Thalazur d'Arcachon.

## > à 14 h 25 10 km des 7 ports



### Une course sur route

(cadets, juniors, espoirs, seniors, vétérans)

Cette course sera parrainée par « Le Téléthon du Bassin d'Arcachon ». Un tee-shirt sera remis à l'ensemble des participants au retrait du dossard en échange de 10 euros. La somme récoltée sera reversée à l'association.

Pour cette course, le règlement est le suivant :

### PARTICIPATION

Cette course est ouverte à toutes et à tous à partir de la catégorie cadet. Départ à 14 h 25 au Port de La Hume, arrivée au Stade Chante-Cigale (arrivée du cross).

### CERTIFICAT MEDICAL

Il est indispensable pour pouvoir prendre le départ de la course (voir page 3).

### SECURITE

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 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.

### 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<sup>e</sup> km environ et à l'arrivée. Il comprendra eau, fruits secs, etc.

## > 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.

### Orientation - Laser

### Bike and Run

### Roller

### Multi-tir

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 :

AGUITAINE SPORT POUR TOUS  
Complexe de la Piscine,  
route de Léognan  
33140 VILLENAVE D'ORNON  
Tél. 05 56 75 90 30  
aquitainesportpour tous@wanadoo.fr





**NOUVEAU**

## > à 15 h 35 Course des grandes écoles

Cette nouvelle épreuve est ouverte aux étudiants des grandes écoles, sur le thème « Défendez vos couleurs ». A cet effet, les étudiants de chaque école devront arborer les couleurs de leur école pour courir les 2,515 km du parcours

Les récompenses seront remises sous la tente Sud Ouest, à partir de 16 h 30 dans le cadre d'un moment convivial : Premier masculin et première féminine, Challenge du plus grand nombre.  
Prix spécial du jury (animation, déguisement, etc.)



## > à 16 h 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 + arrivée)

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

### REGLEMENT

L'épreuve est ouverte aux licenciés (es) FFC, FFtri et FFA des catégories cadets, juniors, seniors et vétérans.

Les non-licenciés (es) âgés (es) de plus de 16 ans peuvent également participer.

Les non-licenciés (es) 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.



# USEP 33 et USEP AQUITAINE

Présence de l'USEP 33 et le l'USEP Aquitaine (Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré) au Cross Sud Ouest avec le concours de l'Inspection d'Académie et de la Ligue Gironde de l'Enseignement (FOL33)

■ **LE MATIN : EPREUVES SPORTIVES**  
(licences USEP obligatoires)

■ **COURSE EN DUREE - ORGANISATION**

L'organisation générale se fera sous la responsabilité des animateurs de la circonscription 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 minutes pour les CP, CE 1 et 12, 16 ou 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).

**A partir de 10 h 40**

**Filles puis garçons nés en 2005 :**

courses en ligne avec régulateurs de course. Distance 1 200 m

**Filles puis garçons nés en 2004 :**

courses en ligne avec régulateur

de course. Distance 1 400 m

**Filles puis garçons nés en 2003 :**

courses en ligne avec régulateur de course. Distance 1 600 m  
L'organisation générale se fera sous la responsabilité des animateurs départementaux de l'USEP Gironde

■ **COURSE 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 DEJEUNER**

Possibilité de pique-niquer sur place

(respecter les lieux)

■ **L'APRES-MIDI (facultatif)**

**DECOUVERTE 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-Pres-Bordeaux  
Tél. 05 56 44 52 25





N°course	Description	Distances	Boucles
	<b>09 h 00</b>	<b>Circuits USEP pour les scolaires en durée</b>	
	<b>09 h 30</b>	<b>Ouverture de la distribution des dossards</b>	
01	<b>10 h 10</b>	<b>Universitaires masculins et féminins licenciés F F S U</b>	<b>4,505 km</b>
		<b>Courses en ligne réservées aux élèves licenciés à l'USEP</b>	<b>1 MB avec buttes + 1 GB avec buttes</b>
02	<b>10 h 40</b>	<b>USEP Filles nées en 2005</b>	<b>1,200 km</b>
03	<b>10 h 50</b>	<b>USEP Garçons nés en 2005</b>	<b>1,200 km</b>
04	<b>11 h 00</b>	<b>USEP Filles nées en 2004</b>	<b>1,400 km</b>
05	<b>11 h 10</b>	<b>USEP Garçons nés en 2004</b>	<b>1,400 km</b>
06	<b>11 h 20</b>	<b>USEP Filles nées en 2003</b>	<b>1,600 km</b>
07	<b>11 h 30</b>	<b>USEP Garçons nés en 2003</b>	<b>1,600 km</b>
08	<b>11 h 45</b>	<b>Sport Adapté</b>	<b>0,980 km</b>
09	<b>12 h 10</b>	<b>USEP Mixte Adultes</b>	<b>2,475 km</b>
10	<b>12 h 40</b>	<b>Course des Collectivités</b>	<b>2,515 km</b>
11	<b>13 h 10</b>	<b>8 km masculins et féminins</b>	<b>8,170 km</b>
12	<b>14 h 00</b>	<b>Marche nordique</b>	<b>7,300 km</b>
13	<b>14 h 10</b>	<b>La Gujanaise</b>	<b>3,535 km</b>
14	<b>14 h 25</b>	<b>10 km des 7 ports</b>	<b>10,150 km</b>
15	<b>14 h 30</b>	<b>Raid 2 nature</b>	
16	<b>15 h 35</b>	<b>Courses des grandes écoles</b>	<b>2,515 km</b>
17	<b>16 h 00</b>	<b>Vétathlon</b>	
		<b>Course à pied</b>	<b>3,5 km</b>
		<b>VTT</b>	<b>8,9 km</b>
		<b>Course à pied</b>	<b>2,475 km</b>

**ATTENTION : toutes les courses commencent par   en conséquence, les boucles sont comptabilisées à partir de **





N°course		Description	Distances	Boucles
	7 h 30	Ouverture de la distribution des dossards		
18	8 h 40	Vétérans masculins 2 nés entre 1964 et 1955	5,025 km	1 PB + 2 MB avec buttes
19	9 h 10	Vétérans féminines V 1 nées entre 1974 et 1965 •V 2 nées entre 1964 et 1955 •V 3 nées en 1954 et 1945 V 4 nées en 1944 et avant	4,515 km	1 PB + 2 MB sans butte
20	9 h 35	Vieilles pointes masculins V 3 nés entre 1954 et 1945 V 4 nés entre 1944 et avant	4,515 km	1 PB + 1 MB sans butte
21	9 h 50	Jeunes vétérans masculins nés entre 1974 et 1965	7,190 km	3 GB avec buttes
22	10 h 20	Esprit Club*	3,005 km	1 PB + 1 MB sans butte
23	10 h 35	Cross court masculins et féminins	4,045 km	2 MB avec butte
24	11 h 00	Juniors masculins nés en 1995 et 1996	5,025 km	1 PB + 2 MB avec buttes
25	11 h 20	Cadettes nées en 1997 et 1998 et Juniors filles nées en 1995 et 1996	3,720 km	1 PB + 1 GB avec buttes
26	11 h 40	Course des entreprises	2,515 km	1 GB sans butte
27	12 h 05	Cadets nés en 1997 et 1998	4,045 km	2 MB avec buttes
28	12 h 25	Course des familles	2,025 km	1 MB sans butte
	13 h 00	Présentation des anciens vainqueurs masculins et féminins des courses des As		
29	13 h 10	Minimes masculins nés en 1999 et 2000	3,005 km	1 PB + 1 MB sans butte
30	13 h 30	Minimes filles nées en 1999 et 2000	2,475 km	2 PB
31	13 h 45	Benjamins nés en 2001 et 2002	2,025 km	1 MB sans butte
32	13 h 55	Benjamins nées en 2001 et 2002	2,025 km	1 MB sans butte
33	14 h 05	Poussins masculins nés en 2003 et 2004	1,495 km	1 PB
34	14 h 15	Poussins filles nées en 2003 et 2004	1,495 km	1 PB
35	14 h 25	Eveil athlétisme masculins nés en 2005 et après	0,980 km	1 mini boucle
36	14 h 35	Eveil athlétisme filles nées en 2005 et après	0,980 km	1 mini boucle
	14 h 45	Présentation AS féminines		
37	14 h 55	Espoirs filles nées en 1992, 1993, 1994 Seniors et AS Féminines nées entre 1975 et 1991	5,810 km	3 MB avec buttes
38	15 h 25	Course des Pitchouns	0,515 km	1 baby boucle
	15 h 35	Présentation des « AS » Masculins		
39	15 h 45	Espoirs masculins nés en 1992, 1993, 1994 Seniors et AS masculins nés entre 1975 et 1991	10,395 km	1 Mini boucle + 4 GB avec buttes



# Un événement de courses

> à **12 h 25**

## La ronde des familles

Cette ronde suscite chaque année un extraordinaire engouement. Il est recommandé de prévoir des tenues originales par famille.

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 A 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. Cette épreuve est une pratique de loisir qui ne requiert pas la présentation d'un certificat médical. Aucun classement individuel ne sera établi.

### 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 Comité d'Organisation Cross Sud Ouest : Mairie - 33470 Gujan-Mestras

### MODELE de feuille d'engagement à adresser sur papier libre

Famille DUPONT

Nom du responsable : DUPONT Michel

Adresse :

Cours Auguste-Renoir – 33470 Gujan-Mestras

DUPONT Véronique, ma femme (38 ans)

DUPONT Patricia, ma 1<sup>re</sup> fille (17 ans)

DUPONT Brigitte, ma 2<sup>e</sup> 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, mon cousin (18 ans)

DURANT Aimé, père de mon beau-père, (78 ans)

## Dimanche 24 novembre



> à **11 h 40**

## La course des entreprises

Cette année a lieu la 16<sup>e</sup> 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 relations internes. Distance : 2,515 km (1 grande boucle). 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 52 15 72 40, fax 05 57 15 85 49

ou e-mail : [courseentreprises@ville-gujanmestras.fr](mailto:courseentreprises@ville-gujanmestras.fr)

### UN GRAND TIRAGE AU SORT

parmi tous les dossards vous permettra de gagner de nombreux cadeaux (voir plaquette de la course des entreprises).





# Courses et règlements

## REGLEMENT DU CHALLENGE SUD-OUEST

valable pour la 40<sup>e</sup> édition,  
dimanche 24 novembre 2013,  
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<sup>os</sup> 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36).

### ■ ARTICLE 2

Le premier de chaque course (indiqué dans l'article 1) : Ecole 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<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> 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.

### ■ ACCES

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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> rond-point, tourner à droite (allée de Bordeaux), direction Complexe sportif Chante-Cigale (500 m)

### ■ Parkings officiels :

Bus / autos : suivre fléchage.





# Renseignements

## Pratiques - Informations

> Entrées et inscriptions<sup>\*</sup> 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  
cross-sudouest@orange.fr  
Internet : www.sudouest.fr  
ou www.uagm-athle.com

### ■ COMMENT VOUS ENGAGER - A l'avance

**Jusqu'au jeudi 21 novembre 2013 20 h**

sur INTERNET : www.sudouest.fr  
ou www.athle33.fr

Par courriel :  
cross-sudouest@orange.fr

**Jusqu'au mardi 19 novembre 2013**

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

### - Sur place

Il est possible de vous engager sur place au plus tard 30 minutes avant le départ de la course, au stand de retrait des dossards de dernières minutes, au village du cross.

\* Les inscriptions sur place sont payantes (5 €) pour les courses suivantes :

Samedi 23 novembre 2013 : Licenciés ou non-licenciés des courses n<sup>os</sup> 11 et 17  
Dimanche 24 novembre 2013 :  
Non-licenciés des courses n<sup>os</sup> 18, 19, 20, 21, 23, 37, 39.

### ■ POUR RETIRER LES DOSSARDS

Dans le village du cross, au stand prévu à cet effet, le samedi à partir de 9 h 30, le dimanche dès 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 MEDICAUX

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 titulaires : 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, en cours de validité à la date de la manifestation. Il peut être joint lors de l'envoi de votre bulletin d'inscription ou scanné et envoyé par mail à cross-sudouest@orange.fr en même temps que votre inscriptions ou à remettre lors du retrait du dossard

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





## Récompenses

(hors course des collectivités, course des entreprises et course des grandes écoles)



Les vingt premiers de chaque course seront récompensés sauf pour les courses ci-dessous. Les cinq premiers de chaque course monteront sur le podium ; de plus, ils se verront remettre 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

### ■ SPORT ADAPTE

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

### ■ 8 KM MASCULINS ET FÉMININS

Les cinq premiers des catégories ci-dessous seront récompensés et monteront sur le podium situé dans le village du cross.  
Hommes 40 ans et +  
Hommes moins de 40 ans  
Femmes 40 ans et +  
Femmes moins de 40 ans.

### ■ 10 KM DES 7 PORTS

Les cinq premiers des catégories ci-dessous seront récompensés et monteront sur le podium situé dans le village du cross.

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.

### ■ LA GUJANAISE

Les cinq premières monteront sur le podium et seront récompensées par le centre de thalassothérapie THALAZUR d'Arcachon

### ■ MARCHÉ NORDIQUE

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

### ■ VETERANS

Vétérans féminines

2 podiums :  
1<sup>o</sup>) - les cinq premières V1  
2<sup>o</sup>) - les trois premières V 2, les 2 premières V3, et la première V4

Vieilles pointes masculins

2 podiums :  
1<sup>o</sup>) - les cinq premiers V 3  
2<sup>o</sup>) - les cinq premiers V 4

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.

### ■ 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 10 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 A L'OIGNON, HUITRES, SAUCISSES, MERGUEZ, CREPES, BONBONS, GATEAUX, etc

VENTE D'HUITRES A EMPORTER ET DEGUSTATION

PENDANT LES 2 JOURS AU STAND SPECIAL (Abondamment fourni !)





Toutes les épreuves se déroulent au Complexe sportif de Chante-Cigale à Gujan-Mestras.

## accès

### ■ 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> rond-point, tourner à Complexe sportif Chante-Cigale (500 m).

### ■ parkings officiels :

Bus / Autos : suivre fléchage.

## plan du site

