



INSCRIPTION OPUSS OBLIGATOIRE NIVEAU REGIONAL (décocher le niveau départemental)

Composition d'équipe : 2G+2F ou 4G ou 4F **en relais ou en additionnant les temps**

Catégorie : BG/BF/BM---MG/MF/MM---LG-LF

5 Courses possibles : **C1 : Equipe Excellence** **C2 : Equipe Etablissement** **C3 : Sport partagé**
 C4 : Promotion Durée **C5 : Promotion randonnée**

Jeune organisateur	Gère le chronomètre et le nombre de tour effectuer par le témoin /Valide les passages de relais
Jeune arbitre	

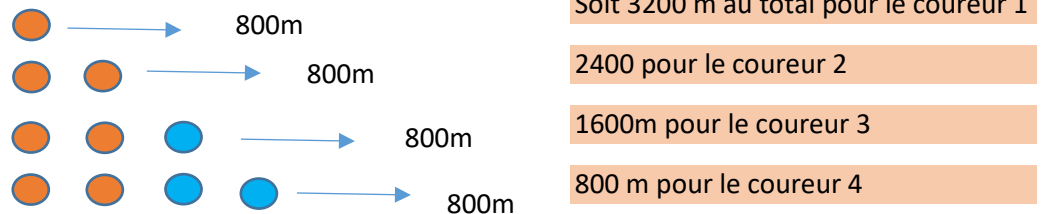
Performance à enregistrer SUR OPUSS	C1 ET 2 : temps de l'équipe C3 : sport partagé : temps de l'équipe
	C4 : Distance de l'équipe C5 : distance réalisée et nombre participants

Déroulement de l'épreuve :

C1 et C2 : 4x2000m (2500m en lycée) **Toute équipe comportant un élève de section sportive (quelle que soit l'activité) court dans le niveau excellence.** Ordre de relais **LIBRE** zone de relais dans une zone de 20m à l'arrivée .

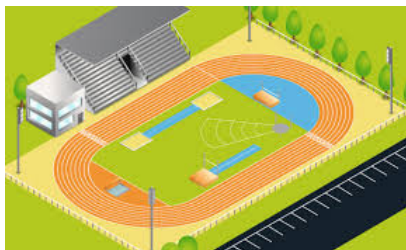
C3 : Sport partagé : Relais à 4 élèves (2 élèves « valides » et 2 élèves « en situation de handicap »). Une fille ou un garçon au moins dans l'équipe.

Le coureur n°1 prend le départ et rejoint le coureur n°2. Ces 2 coureurs poursuivent ensemble jusqu'au 3^{ème} coureur et enfin, ces 3 coureurs rejoignent le 4^{ème} coureur pour terminer la course et franchir la ligne d'arrivée ensemble, les uns derrière les autres (COVID)



C4 : Courir le plus de distance possible en 1h en relais par équipe de 4 sur le même parcours. Les lieux de relais sont libres mais l'ordre est imposé tout le long de l'épreuve (1-2-3-4).

C5 : Randonnée 45' au minimum : groupe de N randonneurs : mesurer la distance (**GPS, site <https://www.calculitineraires.fr>**)



Dispositif : Parcours plutôt plat.

C1 ET 2 : 2000 mètres en collège /2500m en Lycée **en réalisant 1 ou plusieurs tours (cela permet à chacun de pouvoir relever le défi même dans la cour de l'établissement).**

ZONE DE RELAIS – ZONE D'ATTENTE

C3 Sport partagé : 3200 mètres (avec si possible une boucle de 800 m)

C4 : idem C1 et C2

C5 : idem ou sur un parcours en extérieur topologie au choix.

Résultats

Les résultats seront tous enregistrés sur opuss avant le vendredi 4/12 (si intempéries, possibilité de reporter l'épreuve).
 Ils pourront si nécessaire servir d'aide à la qualification pour les championnats académiques de cross Et pour récompenser les établissements avec un challenge du nombre avec 4 catégories (Etab -250 Etab -400 Etab-550 Etab+550) et 3 en Lycées (Etab-500 Etab -900 Etab +900).



Le cross-country est disputé en tant que discipline olympique (avec classement individuel et par équipes) lors des Jeux olympiques d'été de 1912, 1920 et 1924.
 Depuis 1928, le cross-country est inclus comme cinquième discipline du pentathlon moderne. (escrime, natation, équitation, tir au pistolet et course à pied.)
 Le cross-country pourrait revenir lors des Jeux Olympiques de Paris 2024. La course aurait lieu sous la forme d'un relais mixte avec deux hommes et deux femmes.