Cross-Country : Petit Guide 2025

• ***12/01/2025*** : ***Championnats des Yvelines de cross-country***
Parc de Youri Gagarine à Sartrouville

• ***26/01/2025 ¼ de finale des Championnats de France – Régionaux***
Zone Ouest (78-91-92-95) :
Ile de loisirs du Val de Seine – Verneuil Sur Seine

Sont qualifiés les athlètes classés aux Championnats Départementaux de Cross-country selon les critères suivants :

DEPT / Course	78	91	92	95	75	77	93	94
BENJAMINES	50	50	50	50	50	50	50	50
BENJAMINS	50	50	50	50	50	50	50	50
MINIMES FILLES	63	46	47	44	41	63	37	59
MINIMES HOMMES	50	55	52	43	43	61	41	55
CADETTES	76	65	35	35	47	64	35	56
CADETS	68	47	54	35	56	62	48	35
JUNIORS FILLES	51	55	35	35	36	50	35	35
JUNIORS HOMMES	56	41	35	35	35	49	39	35
CROSS COURT FEMMES	36	42	68	35	55	35	35	58
CROSS COURT HOMMES	38	35	66	43	44	35	59	45
CROSS LONG FEMMES	78	69	76	35	90	72	35	55
CROSS LONG HOMMES	72	62	80	37	90	54	40	66
MASTERS 1 ET + HOMMES	90	62	68	35	50	75	47	77

• ***09/02/2025***
½ Finale des Championnats de France Championnat d'Ile de France
Lisses (91) Parc Léonard de Vinci

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

Nombre d'individuels qualifiés par zone :

ZONE/ COURSES	EST	OUEST
MINIMES FILLES	131	119
MINIMES HOMMES	127	123
CADETTES	136	114
CADETS	130	120
JUNIORS FILLES	134	116
JUNIORS HOMMES	121	129
CROSS COURT FEMMES	116	84
CROSS COURT HOMMES	105	95
CROSS LONG FEMMES (ESPOIRS)	11	11
CROSS LONG FEMMES (MASTERS 1 et +)	12	12
CROSS LONG FEMMES (TOUTES CATEGORIES)	157	109
CROSS LONG HOMMES (ESPOIRS)	10	10
CROSS LONG HOMMES (TOUTES CATEGORIES)	138	112
MASTERS 1 et + Hommes	148	102

• ***Mars 2023 Championnats de France***

Article 10 – Qualifications aux Championnats de France :

10.1 – Qualification par équipes

HOMMES		FEMMES	
Cadets - U18	6	Cadettes - U18	3
Juniors - U20	5	Juniors - U20	6
Cross-Court	4	Cross Court	6
Cross Long	4	Cross Long	3
Masters	3		

10.2 – Qualification en individuel

HOMMES			FEMMES		
Cadets - U18		37	Cadettes - U18		28
Juniors - U20		33	Juniors - U20		29
Cross-Court		31	Cross-Court		36
Cross Long	Espoirs – U23	10	Cross Long	Espoirs – U23	11
Cross Long	TC*	33	Cross Long	TC*	25
Masters 1 et +		30	M1 &+		12

• ***Les distances préconisées***

	Départementaux	Régionaux	½ Finale	Championnats de France
Cross court féminins	4 km	4 km	4 à 4,5 km	4,5 km
Cross court masculins	4 km	4 km	4 à 4,5 km	4,5 km
Cross long féminins	7 km	7,5 km	8 km	9 km
Cross long masculins	8,5 km	9 km	10 km	10 km
Masters masculins	8,5 km	9 km	10 km	10 km

Pourquoi Pratiquer le Cross-Country ?

- C'est la base de la course à pied avec ses changements de rythme (départ rapide, course au train, relance, sprint final), la technique de course, le renforcement musculaire, la tactique, le mental, ...
- Faire une pause avec les courses sur route, courir sans notion de chrono, confrontation directe avec les autres coureurs, dépassement de soi pour classer son équipe…
- Une occasion très enrichissante de croiser d'autres coureurs venus de différents horizons (piste, route, trail…)
- Préparation efficace pour les futurs objectifs du printemps ou de l'été (5km, 10km, semi-marathon, marathon, trails …), trouver une motivation hivernale pour bien s'entraîner.
- Comme d'habitude ce plan est à la carte, basé sur les créneaux du club. Cette préparation unique nous guidera ensuite vers la préparation des objectifs du printemps (course club trail, 10km…)