

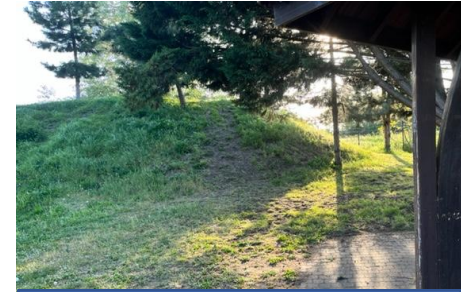
Séance AA Spé Cross – Stade 17-18 décembre 2025



Départ pour 110 m sens normal
piste vite avec obstacles



Sortie gymnase, passage devant tribune
avec serpentine arbres après tribune



Côte Kiosque



Descente



Passage derrière tribune









2 petits tours + Arrivée Sprint final piste

Séance Spé Cross-Trail

Ech 20' + **3 à 4x2000m** circuit Spé Cross adapté stade

- 110m piste vite (simulation départ), quelques obstacles
- Sortie piste côté gymnase, passage devant tribune, serpentine engagée arbres après tribune
- côte du kiosque et descente passage derrière tribune
- Petit tour devant gymnase et parking voiture, rentrée coté départ fin du 1^{er} tour et on recommence le même schéma 2 fois avec Arrivée finale piste devant tribune . R=2' footing

Semaine du 15 décembre	Semaine du 22 décembre	Semaine du 29 décembre	Semaine 5 janvier 2026	
Séance 1 Footing/Rm Footing 40' + RM 10' (gainage, squat, fente...) 00:40:00	Séance 1 Footing/Rm Footing 40' + RM 10' (gainage, squat, fente...) 00:40:00	Séance 1 Footing/RM Footing 40' + RM 10' (gainage, squat, fente...) 00:40:00	Séance 1 Footing Footing Souple 40' 00:40:00	
Séance 2 Spé Cross Diagana Ech : Footing+gammes 25' + circuit Spé Diagana (piste/butte/obstacle) 01:05:00	Séance 2 Vma Intensive Ech : Footing+gammes 25' 2x(6-8x300m) 97-100% vma r=100m trot R=3' Ou en 1'/1' si hors piste + Ra 10' 01:00:00	Séance 2 Vma Extensive Ech : Footing+gammes 25' 8 à 12x400m 95-100% vma r=100m (1') trot Ou en 1'30"/1' si hors piste + Ra 10' 01:05:00	Séance 2 Mixte Vma/Spé Ech : Footing+gammes 25' 5x300m 95% vma r=100m trot R=2' trot 1000m spé avec 100m vite+ 800m 85- 90% vma + 100m vite R=2' trot 5x100m 100% vma r=100m trot + Ra 00:50:00	
Séance 3 Footing Endurance Fondamentale 00:50:00	Séance 3 Footing Endurance Fondamentale 01:00:00	Séance 3 Footing Endurance Fondamentale 00:50:00	Séance 3 (facultative) Footing Endurance Fondamentale 00:45:00	
Séance 4 (facultative) Tempo/Côtes Footing 25' + Tempo 10' (80-85% vma) r= footing 3' + Côtes 6x15" vite r=d souple + ra 7' 00:50:00	Séance 4 (facultative) Côtes/Tempo Footing 20' + Côtes 8x20" vite r=d souple R= footing 3' + Tempo 12' (80-85% vma) + ra 7' 00:50:00	Séance 4 (facultative) Tempo/Côtes Footing 20' + Tempo 15' (80-85% vma) r= footing 3' + Côtes 6x30" vite r=d souple + ra 5' 00:50:00	Séance 4 Footing/Mise en jbe veille de course Footing 30' + 5 LD en 20"/40" 00:35:00	
Séance 5 Spé Footing 25' 6*à 8x(30" vite + 2'30" al. Cross + 15" vite) R=1'30" footing (Al. Cross environ 85-90%) (*S-M/Fx6) + ra x' Sur circuit nature (carrière, l'hautil) 01:10:00	Séance 5 Spé - Circuit Hautil Footing 25' *5x1'/1' 90-95 % vma R=2' footing *5x3'/1'30" 85-90-% vma R=3' footing *5x1'/1' 90-95% vma + Ra 6' (*S-M/Fx4) Sur circuit Trail 1 sens inverse ou autre nature) 01:15:00	Séance 5 Spé - Circuit C Footing 20' + Spé 2 *à 3x(2000m +*1000m) r=1' R=3' *1000m départ rapide sur 200m et fin au sprint sur 100m + Ra 5' Sur le circuit C avec les pointes sur la série si possible (*S-M/F et Junior x 2) 01:10:00	Séance 5 Championnats Cross Départementaux ech complet 15'-20' + cross Mantes La Jolie	   

Cross-Country : Petit Guide 2026



• **11/01/2026 : Championnats des Yvelines de cross-country**
à Mantes la Jolie

• **01/02/2026 ¼ de finale des Championnats de France – Régionaux**
Zone Ouest (78-91-92-95) :
à Franconville

• **15/02/2026**
½ Finale des Championnats de France Championnat d'Ile de France
à Bussy (77)

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

Nombre d'individus 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

Quotas 2025 pour info



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	65	45	46	44	43	62	37	58
MINIMES HOMMES	52	55	52	42	42	62	41	55
CADETTES	82	63	35	35	45	68	35	53
CADETS	70	47	51	35	55	62	49	35
JUNIORS FILLES	53	50	35	35	35	51	35	35
JUNIORS HOMMES	53	42	35	35	35	53	36	35
CROSS COURT FEMMES	37	41	66	36	57	35	35	55
CROSS COURT HOMMES	38	35	66	43	46	35	56	46
CROSS LONG FEMMES	78	66	79	35	91	69	35	57
CROSS LONG HOMMES	73	61	80	36	90	55	39	66
MASTERS 1 ET + HOMMES	92	62	65	35	52	74	45	79

• 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



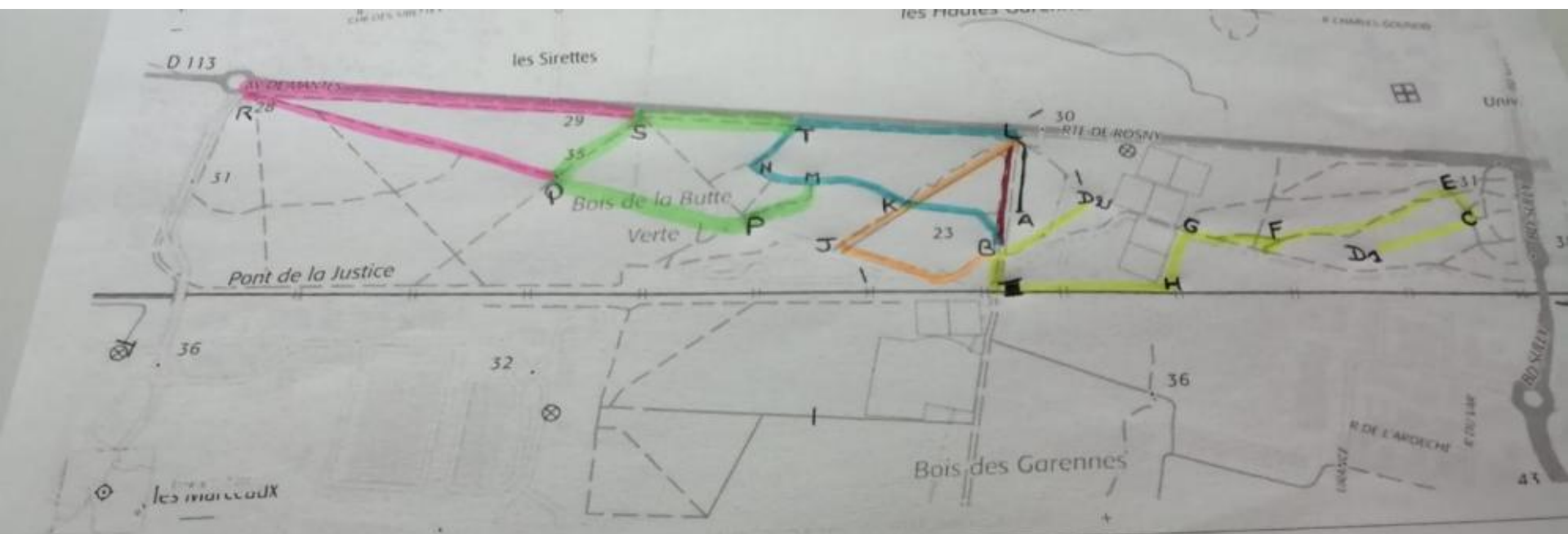
Pourquoi Pratiquer le Cross-Country ?

- 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...)

HORAIRES ET DISTANCES - CHAMPIONNATS DES YVELINES DE CROSS 2025 Parc de la butte verte - route de Rosny 78300 MANTES LA JOLIE

N° de course	Horaires	Catégories	Année de naissa	Distances mé	Boucles
1	10h00	Masters Hommes (Catégories M1 à M10)	1986 et avant	8620	D 1+ 1MB + 2 GB + A - FB
2	10h50	Cross court Femme & Homme	2006 et avant	3920	D 1 + 1PB + 1MB + A - FB
3	11h10	Cadettes - U18	2009-2010	3920	D 1 + 1PB + 1MB + A - FB
4	11h30	Cadets - U18	2009-2010	4710	D 1+ 1 MIB + 1 GB + A - FB
4	11h30	Juniors Femmes - U20	2007-2008	4710	D 1+ 1 MIB + 1 GB + A - FB
5	11h55	Éveil Athlétique Femme - U10	2017-2019	990	D 2 + 1 BEA + A
6	12h05	Éveil Athlétique Homme - U10	2017-2019	990	D 2 + 1 BEA + A
7	12h15	Benjamines - U14	2013-2014	2650	D 1+ 1 MIB + BEA + A
8	12h30	Benjamins - U14	2013-2014	3170	D 1+ 2 PB + A - FB
9	12h45	Juniors Hommes - U20	2007-2008	5720	D 1+ 1 MB + 1GB + A - FB
10	13h30	Poussines - U12	2015-2016	1810	D 1+ 1 BEA + A
11	13h45	Poussins - U12	2015-2016	1810	D 1+ 1 BEA + A
12	14h00	Minimes Femmes - U16	2011-2012	3170	D 1+ 2 PB + A - FB
13	14h25	Minimes Hommes - U16	2011-2012	3660	D 1+ 1MIB + 1 MB + A - FB
14	14h45	Femmes : Espoirs, Seniors et Masters	2006 et avant	6820	D 1+ 1PB + 1 MB + 1 GB + A - FB
15	15h30	Elite Hommes : Espoirs, Seniors, Masters 0	1991-2006	8620	D 1+ 1MB + 2 GB - FB + A
Distances des boucles					
Départ 1		1000	D1-C-E-F-G-H-I-B		
Départ 2		180	D2-B		
Arrivée		150	L-A		
Fin de boucle		180	L-B		
Boucle EA		660	B-J-K-L		
Mini boucle		840	B-J-K-L-B		
Petite boucle		1100	B-K-M-N-T-L-B		
Moyenne boucle		1850	B-K-M-P-Q-S-T-L-B		
Grande boucle		2900	B-K-M-P-Q-R-S-T-L-B		

Parcours Championnats Dpt 78 de Cross-Country



Distances des boucles			
Départ 1	D1	1000	D1-C-E-F-G-H-I-B
Départ 2	D2	180	D2-B
Arrivée	A	150	L-A
Fin de boucle	FB	180	L-B
Boucle EA	BEA	660	B-J-K-L
Mini boucle	MIB	840	B-J-K-L-B
Petite boucle	PB	1100	B-K-M-N-T-L-B
Moyenne boucle	MB	1850	B-K-M-P-Q-S-T-L-B
Grande boucle	GB	2900	B-K-M-P-Q-R-S-T-L-B

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE CROSS
 PARC DE LA BUTTE VERTE
 ROUTE DE ROSNY
 78200 MANTES LA JOLIE
 11 JANVIER 2026

Règlement des Championnats des Yvelines de Cross

* Engagements

Les engagements pour ce Championnat sont à réaliser sur athle live

- *Ouverture des engagements* : lundi 16 Décembre 2024.
- *Clôture des engagements* : Mercredi 07 Janvier 2026 (23h59).
- Les athlètes non licenciés le Mercredi 07 Janvier 2026 (23h59) seront automatiquement supprimés. L'inscription se fera alors sur place (5 € le dossard).
- Engagements sur place à limiter et 1heure avant le début des épreuves. L'inscription se fera alors sur place (5 € le dossard).
- **Type de Licences**
 - Les championnats sont réservés aux seuls licenciés « FFA ATHLE COMPETITION ».
 - Les animations EA PO sont réservés aux seuls licenciés « FFA ATHLE DECOUVERTE »
 - Toutefois, les clubs pourront inscrire :
 - Des licenciés « FFA « RUNNING ». Ces athlètes ne pourront être classés dans les équipes, ne seront pas qualifiables pour les tours suivants et ne pourront prétendre à un podium. Ils seront HC (hors classement).
 - Non licenciés FFA : **les engagements seront payants au tarif de 5€**

* Jury

Chaque club devra présenter au moins un officiel (2 à partir de 25 engagements). En répondant au questionnaire :

.....

9.1 – Podium individuel

Une médaille sera remise aux :

Trois (3) premiers (classement scratch) de toutes les courses :

Trois (3) premiers Espoirs des deux Cross long ainsi que des deux cross court ;

Trois (3) premiers M0 des Cross long hommes et Cross long femmes ;

Trois (3) premiers Masters de la course Masters 1 et + hommes et Cross long femmes ;

Une médaille sera remise du premier M2 au premier M10 des courses Masters 1 et + hommes et Cross long femme.

9.2 – Podium par équipe

Une coupe à la 1^{ère} équipe de chaque course

Une médaille sera remise aux six (6) coureurs de la première équipe de chaque course.

*** Qualification pour les championnats régionaux** **Extrait du règlement**

Pour être qualifié aux championnats régionaux, l'athlète doit avoir une licence compétition le jour de son championnat départemental. Dans le cas contraire, le club de l'athlète devra effectuer un changement de licence et une demande de qualification.

- - L'ensemble des Espoirs participants aux championnats départementaux sur les « Cross Court » et « Cross Long » hommes et femmes seront qualifiés pour les Championnats Régionaux.
- - Pour les courses « Cross long Hommes » et « Cross Long Femmes », les quotas indiqués incluent les athlètes des catégories Seniors et M0 pour les hommes et Seniors et Masters pour les femmes.
- **1.2 - Qualifications par équipes :**
- À l'issue des Championnats Départementaux, il n'y a pas de qualification par équipes pour les Championnats Régionaux.
- **Article 2 - Demandes de repêchage :**
- Il sera nécessaire d'utiliser un formulaire de demande de repêchage 2026 (remplir un formulaire par épreuve et par athlète) se trouvant sur le site de la LIFA.
- Ces demandes sont à déposer auprès du responsable départemental le jour des Championnats Départementaux ou à envoyer à la LIFA (cross@athleif.org) au plus tard le **lundi 19 janvier à 12h00** (heures de réception du mail faisant foi).
- **Règlement complet sur le livret hivernal LIFA page 11 à 13**