

Dimanche 13 Février 2022

Première épreuve à 11 heures 45

Retrait des dossards à partir de 11 heures 15



compte pour le Cross Country Tour National et le classement des clubs



51^{ème} Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol

Nouveaux parcours

dernier cross comptant pour le CHALLENGE DE CROSS DU CONSEIL DEPARTEMENTAL DE LA HAUTE GARONNE organisé par le COMITE D'ATHLETISME DE HAUTE GARONNE avec le concours du CONSEIL DEPARTEMENTAL.

HORAIRES

(en blanc sur fond vert : Cross Country Tour National)

Courses

Heure	N°	Catégories admises	Podiums récompensés		Années de naissance	Dist.	Parcours
			Individuels	Equipes			
11 H 15		Début du RETRAIT des DOSSARDS					
11 H 45	1	Marche Nordique TCM et TCF	TCF et TCM	TC	2005 et avant	9972 m	Dép+2TL+Ar
12 H 40	2	Benjamines (BEF)	BEF	BEF	2008 / 2009	2182 m	Dép+1Bcl+Ar
12 H 55	3	Benjamins (BEM)	BEM	BEM	2008 / 2009	2182 m	Dép+1Bcl+Ar
13 H 10	4	Minimes Fém. (MIF)	MIF	MIF	2006 / 2007	3399 m	Dép+2Bcl+Ar
13 H 25	5	Cadettes (CAF)	CAF	CAF	2004 / 2005	3399 m	Dép+2Bcl+Ar
		Minimes Masc. (MIM)	MIM	MIM	2006 / 2007		
13 H 40	6	Juniors Fém. (JUF)	JUF	JUF	2001 / 2002	4616 m	Dép+3Bcl+Ar
		Cross court Masc.	TCM	TCM (court)	2001 et avant		
13 H 55	7	Cadets (CAM)	CAM	CAM	2004 / 2005	4616 m	Dép+3Bcl+Ar
		Cross court Fém.	TCF	TCF (court)	2001 et avant		
14 H 20	8	Juniors Masc. (JUM)	JUM	JUM	2002 / 2003	6686 m	Dép+1Bcl+1TL+Ar
		Cross des As Fém. TCF	TCF	TCF (As)	2001 et avant		
		Espoirs Fém. et Masc.	ESF et ESM	TCF	1999 à 2001		
		Masters (MAF et MAM)	MAF et MAM	MAF, TCF, TCM	1986 et avant		
		Chaque sous-catégorie Master Fém. et Masc.			1986 et avant, par tranche de 5 ans		
14 H 20	9	Animation Eveil Athlétique Fém. et Masc		TC	2012 à 2014	6mn	Circuit spécial
15 H 00	10	Cross des As Masc. TCM	TCM	TCM (As)	2001 et avant	9972 m	Dép+2TL+Ar
		Cross très long Fém.	TCF		2001 et avant		
		Espoirs Fém. et Masc.	ESM et ESF	TCM	1999 à 2001		
		Masters (MAM et MAF)	MAM et MAF	MAM, TCM	1986 et avant		
		Chaque sous-catégorie Masters Masc. et Fém.			1986 et avant, par tranche de 5 ans		
15 H 30	11	Animation Poussines et Poussins		TC	2010 / 2011	8mn	Circuit spécial
17 H 00		Fin de la Manifestation					

Plan général

PARCOURS

Plan Boucles, zones Départ et Arrivée



Départ	Dép	: D-B	350m	LEGENDE et DISTANCES	Tour du Lac	TL	: B-C-E-F-G-H-B	4507m
Boucle	Bcl	: B-C-E-B	1217m		Arrivée	Arr	: B-A	615m

Pour le 51^{ème} Cross du Tour du Lac : quel rôle jouerez-vous ?



Pour que les athlètes puissent prendre un bon départ et arriver à bon terme, il faut d'abord vider les camions et tout installer...

Le **Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** est une manifestation de choix dans la vitrine d'Athlé Lauragais Olympique dont une énorme majorité de membres est très jeune : il doit donc compter sur tous les membres adultes et sur les familles des jeunes athlètes pour faire face à une organisation qui se doit d'être irréprochable.

Préparation de la manifestation:

Il faut **ANNONCER LA MANIFESTATION**, par internet, mais aussi par des affiches chez les commerçants et par la distribution d'une plaquette (qu'il faut préalablement mettre au point) indiquant horaires et parcours.

Il faut **ASSURER LE FINANCEMENT DE LA MANIFESTATION PAR LA RECHERCHE DE PARTENAIRES ECONOMIQUES**.

Ces **ROLES** commencent **le plus longtemps possible en amont** et se terminent lorsque le budget de la manifestation est assuré et que tous les coureurs potentiels sont au courant de son existence.

Il faut **ENREGISTRER LES INSCRIPTIONS DES PARTICIPANTS** qui n'ont pas la possibilité de le faire eux même (athlètes non licenciés ou extérieurs à la région, athlètes ne disposant pas d'un accès à l'Internet).

Ce **ROLE** commence **dès que possible** et se termine le jeudi qui précède la manifestation.

Mise en place de la manifestation:

Comment se retrouver: tous les rendez-vous sont donnés **sur la digue côté parking de Lancastre**. Lorsqu'on arrive de Revel: prendre la première avenue à droite (avenue Pierre Paul Riquet), passer devant la digue:

- à pieds, on arrive directement au point de rendez-vous en allant à l'autre bout de la digue,
- en voiture, contourner le parc en contre bas de la digue.

L'installation du parcours:

Il faut **METTRE EN PLACE** le gros des jalons, "rubalises", barrières et installations nécessaires au bon déroulement de la course.

Ce **ROLE** commence le **samedi, veille de la manifestation, à partir de 14 heures** et se termine en fin d'après-midi.

Et encore de l'installation:

Tout ne pouvant se mettre en place la veille, il faut **TERMINER LA MISE EN PLACE** des installations: banderoles, panneaux de signalisation, sonorisation, tentes et véhicules, secrétariat, buvette...

Ce **ROLE** commence le **dimanche à partir de 8 heures** et doit se terminer à temps pour que la manifestation commence à l'heure (voir horaires au début du présent document).

Remarque importante : Le cross-country est un sport essentiellement hivernal et il se pratique, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il fasse beau. Il est très rare qu'un cross soit annulé pour des raisons météorologiques : ça n'arrive que lorsqu'il y a des alertes importantes.

A priori, il est inutile de téléphoner pour savoir s'il est maintenu ou pas : il ne peut être annulé au dernier moment que dans des cas extrêmes (tempête, barrières de dégel, etc... et si ça doit arriver, tout le monde sera informé).

Fonctionnement de la manifestation:

L'accueil des athlètes et de leur entourage:

Il faut **ACCUEILLIR** les personnes qui participent à l'organisation et au jury, leur donner les consignes et le matériel qui va avec, leur distribuer les tickets repas et boissons pour la journée...

Ce **ROLE** commence le **dimanche à partir de 10 heures 30** et doit se terminer à temps pour que la manifestation commence à l'heure.

Il faut **ACCUEILLIR** toute personne extérieure comme on aimerait être accueilli lorsqu'on va ailleurs, **DISTRIBUER LES DOSSARDS** aux coureurs seuls, les **ENVELOPPES** contenant les dossards des clubs, **INSCRIRE** ceux qui ne l'ont pas fait avant...

Ces **ROLES** commencent le **dimanche à partir de 10 heures 30** (pour être opérationnel à partir de 11 heures) et se termine avec le début de la **DERNIERE** course.

Le suivi sportif de la course :

Il faut **DONNER** les **DEPARTS**, **VERIFIER** que toutes les règles sont respectées **TOUT AU LONG DE LA COURSE**, **ORIENTER** les **ATHLETES** sur les bonnes boucles, amener le **PUBLIC** et les **PROMENEURS** à ne pas les gêner, **CLASSER** et **CHRONOMETRER** les **ARRIVANTS** à l'**ARRIVEE** de **CHAQUE COURS**.

Ce sont les rôles des **SECRETAIRES**, du **STARTER**, du **JUGE ARBITRE** et de ses **ADJOINTS**, des **COMMISSAIRES** et **JUGES de COURSE**, du **SERVICE INFORMATIQUE**.

Ces **ROLES** commencent le **dimanche à partir de 11 heures 15** (pour être opérationnel à partir de 11 heures 45) et se terminent **LORSQUE TOUS LES RESULTATS SONT PROMULGUES**.

L'intendance de la manifestation :

Il faut distribuer les **REPAS** et **BOISSONS** aux membres de l'organisation et du Jury.

Il faut éviter au maximum la déshydratation des athlètes et les états hypoglycémiques: c'est le rôle des personnes du **POSTE de RAVITAILLEMENT** (distribuant des boissons chaudes aux arrivants).

Il faut vendre les **SANDWICHES** et **BOISSONS** à toutes les autres personnes qui le désirent (dans la limite du stock disponible).

Ces **ROLES** commencent le **dimanche à partir de 10 heures** et se terminent **A LA FIN DE LA MANIFESTATION**.

La sécurité des personnes :

Il faut prévenir les états de fatigue extrême, soigner les petits bobos et être prêt à faire intervenir les secours d'urgence à tout moment: c'est le rôle des **SECOURISTES DIPLOMES** et du **MEDECIN**, qui veillent sur la course et tiennent un poste fixe judicieusement positionné

Ce **ROLE** commence le **dimanche à partir de 11 heures 00** et se termine **A LA FIN DE LA MANIFESTATION**.

Rendre le site dans l'état où on l'a trouvé :

La dés installation du parcours :

Il faut **RANGER** toutes les installations mises en place précédemment. Il faut **DEBARRASSER** le site de toutes ces petites choses qui pourraient donner une mauvaise réputation à l'organisation si elles restaient là où elles ont atterri.

Ce **ROLE** commence **au fur et à mesure qu'une partie des installations n'est plus utile** et se termine **1 HEURE OU 2 APRES LA FIN DE LA REMISE DES RECOMPENSES**.

Chacun peut trouver un rôle à sa mesure dans l'organisation...

Une REUNION D'INFORMATION aura lieu le **MERCREDI 9 FEVRIER** à la salle Omnisports N°1 de Revel de 17 heures 45 (à cet effet le 1^{er} entraînement du premier groupe se terminera à 17 heures 45 et celui du second groupe commencera à 18 heures 15).

De toute manière, **RESERVEZ LA DATE DU TOUR DU LAC, AVEC VOS PARENTS ET AMIS.**



... et bien entendu si toute cette organisation est mise en place, c'est pour que les athlètes puissent eux aussi remplir leur rôle qui est d'abord de bien se préparer et de courir...