

GRAND CROSS DE MASSY

**Dimanche 3
décembre 2023**

**Parc Georges
Brassens**



Programme complet et inscriptions : <http://www.massy-athle.fr>

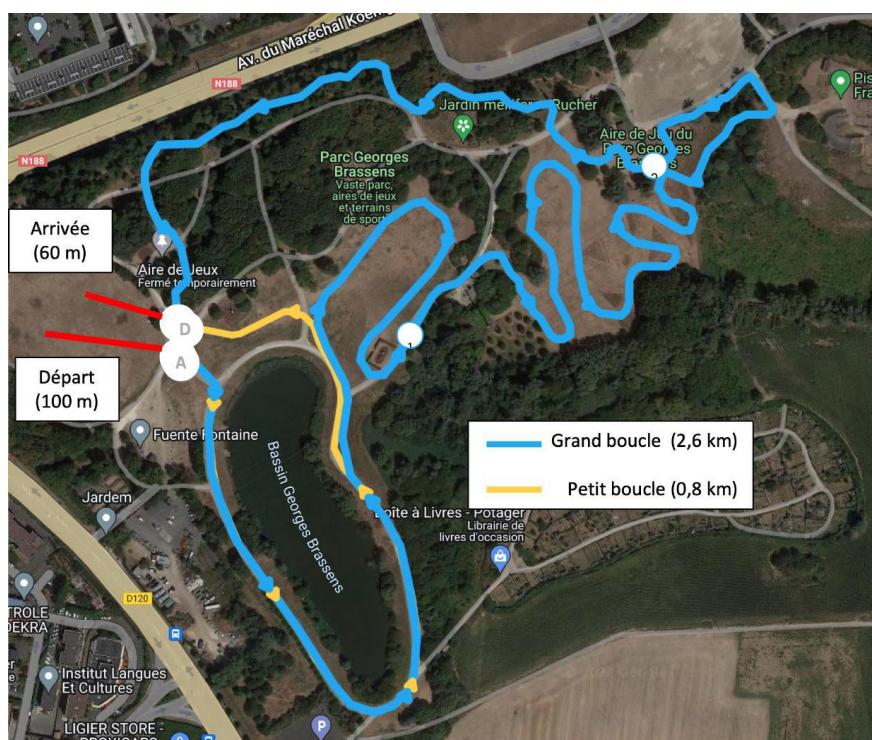


cross.massy@gmail.com

1. Courses

Numéro de course	Heure de départ	Catégories	Distance
1	9h00	Esp/Sen/Ma Masculins	7500 m
2	9h50	Esp/Sen/Ma Féminines + Ju Masculins	5000 m
3	10h30	Mi/Ca Masculins et Féminines + Ju Féminines	3500 m
4	11h05	Be Féminines et Masculins	2300 m
5	11h30	Poussines	1000 m
6	11h45	Poussins	1000 m
7	12h00	Eveil Athlé Féminines	1000 m
8	12h15	Eveil Athlé Masculins	1000 m

Les distances correspondent à un ordre de grandeur, les distances réelles des parcours pouvant légèrement différer.
(GB = grande boucle = 2,63 km D = départ = 100 m, PB = petite boucle = 0,76 km A = arrivée = 60 m)



2. Frais d'inscription

Catégories d'âge	Inscription anticipée	Inscription anticipée clubs avec au moins 25 inscrits	Inscription sur place
JU/ESP/MA/SE Nés en 2006 et avant	8 €	7 €	11 €
BE/MI/CA Nés entre 2007 et 2012	6 €	5 €	9 €
EA-PO Nés entre 2013 et 2017	4 €	3 €	7 €

Les inscriptions anticipées sont à réaliser exclusivement en ligne, sur <https://adeorun.com/>, avant le **mercredi 29 novembre 2023 à minuit**. Aucune inscription anticipée ne sera acceptée passée cette date.

La réduction pour groupe de 25 ou plus s'entend toutes catégories d'âges confondues.

Un supplément de 3€ est appliqué pour les inscriptions sur place le jour de la course. Les inscriptions à une course seront closes 10 minutes avant le départ de la course.

3. Modalités d'inscription

Inscriptions individuelles :

En ligne sur <https://adeorun.com/> avant le **mercredi 29 novembre 2023 minuit**.

Inscriptions clubs : Envoi du fichier Excel selon format demandé par mail à cross.massy@gmail.com, avant le mercredi 29 novembre 2023 minuit. Paiement par virement bancaire (RIB sur demande) ou par chèque le jour du cross. Le fichier Excel permettant l'inscription club peut être demandé à cross.massy@gmail.com si nécessaire.

Pour s'inscrire, les coureurs doivent :

- Être licencié FFA avec une licence compétition ou running (courses 1 à 4)
- Être licencié FFA avec une licence découverte (courses 5 à 8)
- Être licencié UFOLEP Athlétisme
- A défaut de licence FFA, fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course, pour les courses 1 à 4, cette pratique doit être autorisée « en compétition »
- A défaut de licence FFA, une autorisation parentale doit être fournie pour les mineurs (voir modèle ci-dessous)

Attention : les licences FFA ne sont valables que si les conditions générales de l'assurance liées à la licence ont été validées.

Les frais de commission du site <https://adeorun.com/>, prélevés pour règlement CB, ne sont pas remboursables sauf accord direct du coureur avec <https://adeorun.com/>

L'organisation du cross de Massy ne saurait être tenu responsable en cas de dysfonctionnement du site <https://adeorun.com/>

4. Localisation

Parc Georges Brassens, 91300 MASSY

Accès par N188 et D120 (voir plan ci-dessous)



5. Récompenses

Une médaille à l'arrivée pour tous les participants. Coupes aux premiers par catégories ; médailles spécifiques pour les 2èmes et 3èmes par catégories.

Masters : podium pour le classement scratch ; médailles spécifiques pour les 1ers par sous-catégorie (sauf si 1er récompensé au classement scratch : récompense au 2ème).

6. Ravitaillement

Ravitaillement offert aux coureurs à l'arrivée.

7. Contacts

Responsable des inscriptions : Gilles FURELAUD

cross.massy@gmail.com

06.24.54.19.60

Responsable général du cross : Jérôme KELLER

mas.massy.athle@gmail.com

07.71.79.29.68

8. Partenaires

Un grand merci à tous nos partenaires pour le cross 2023, sans qui ce cross ne pourrait avoir lieu !



9. Modèle d'autorisation parentale et de questionnaire médical pour les mineurs non licenciés FFA
Pages suivantes

Je collerai les mêmes docs que l'an passé

Autorisation parentale pour un mineur

Les parents

Nom

Prénom :

Adresse complète :

Numéro de téléphone :

A, le ... / ... /

Madame, Monsieur,

Je soussigné, agissant en qualité de **PERE / MERE** autorise mon enfant à participer à la manifestation sportive “ ”. Je certifie avoir l'autorité parentale sur cet enfant.

Il n'est plus nécessaire, pour les mineurs, de produire un certificat médical pour l'inscription à une compétition sportive. La production d'un tel certificat demeure toutefois lorsque les réponses au questionnaire de santé du mineur conduisent à un examen médical.

Questionnaire de santé du mineur : adeorun.com/mineur

Je confirme que nous avons complété le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur et avons répondu NON à toutes les questions.

* Vous n'avez pas à fournir une copie du questionnaire.

Fait le à

Signature

QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

(Annexe II-23, art. A. 231-3 du code du sport)

*Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale :
Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire.
Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.*

Faire du sport : c'est recommandé pour tous.
En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ?
Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille <input type="checkbox"/> un garçon <input type="checkbox"/>	Ton âge : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Te sens-tu très fatigué (e) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Te sens-tu triste ou inquiet ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pleures-tu plus souvent ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Aujourd'hui

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Questions à faire remplir par tes parents

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ?
(Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.