

13
14 déc
2025



CROSS DE
BLAGNAC
BROCHURE



Parc Zac Andromède,
zone Barricou

Organisé par le BSCA

Sommaire

MARCHE NORDIQUE

Horaires - programme

Parcours

Réglement

CROSS

Horaires - programme

Parcours

KIDCROSS

Réglement

INFOS COMPLEMENTAIRES

Weekend de l'athlétisme hors stade à Blagnac,
organisé par le BSCA, ouvert à tous

PROGRAMME

Samedi 13
MARCHE
NORDIQUE

COMPÉTITION - 13h30

14€

LICENCIÉS FFA
COMPÉTITION

16€

AUTRES
(AVEC PPS OBLIGATOIRE)

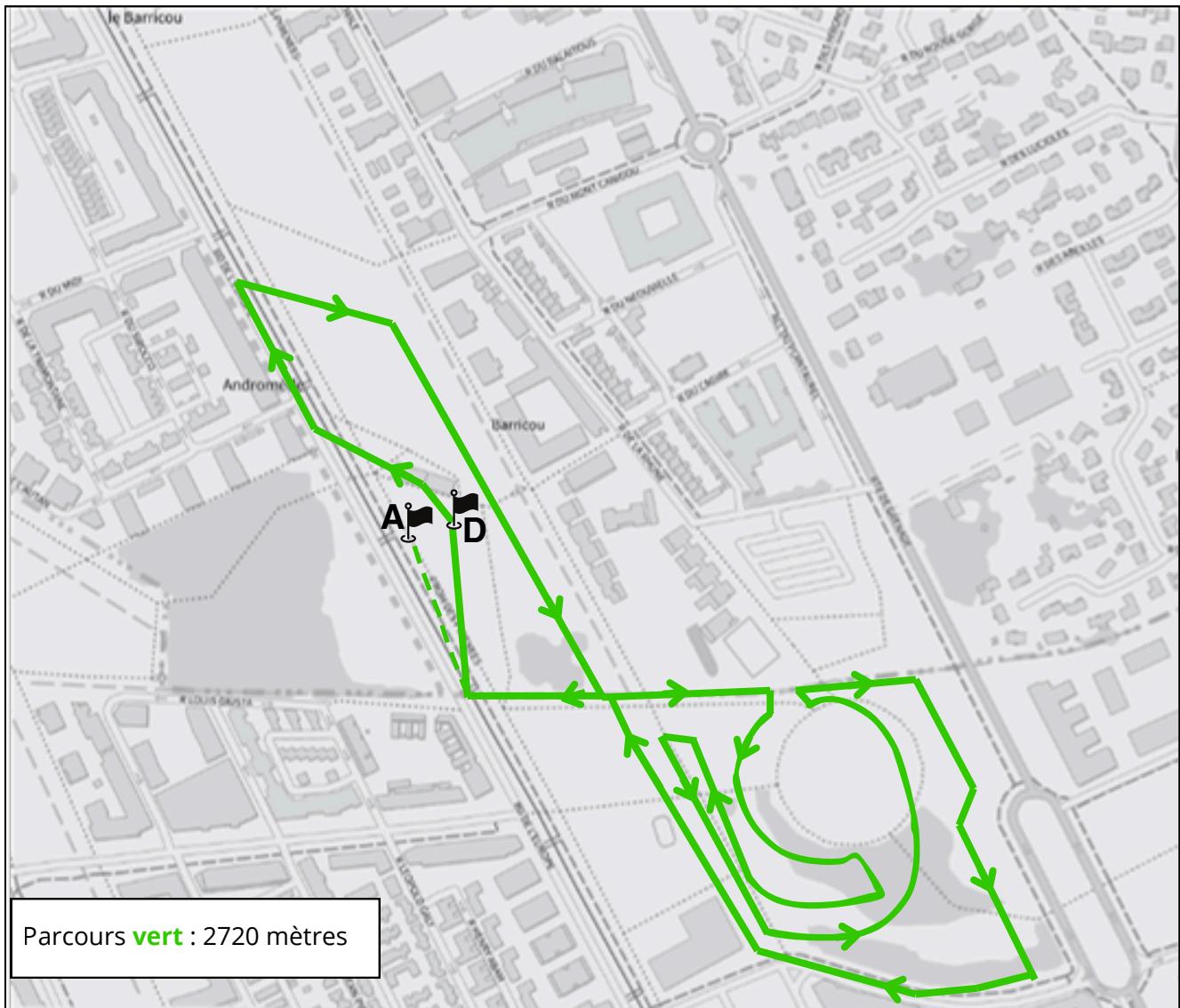
ÉPREUVE CHRONOMÉTRÉE

Podium au scratch : 3 féminines & 3 masculins

INITIATION - 14h15

Epreuve sans classement, sans chronométrage
TARIF: 2€ pour les non licenciés FFA
Attention: PPS obligatoire

PARCOURS - MARCHE



BOUCLE TOTALE = 2 720M

Marche Nordique circuit - COMPETITION - Distance de 13 700 m
(5 boucles de 2 720m)
Matériel : bâtons obligatoires

Marche Nordique circuit - LOISIRS - Distance de 8 160m
(3 boucles de 2720m)
Ouvert à toute personne désirant faire de la marche active.
Matériel : prêt de bâtons de marche possible

RÉGLEMENT GÉNÉRAL

MARCHE NORDIQUE (COMPÉTITION)



INSCRIPTIONS



Inscriptions sur le site <https://www.klikego.com/> jusqu'au vendredi 12 décembre 2025 en ligne, sur :

<https://www.klikego.com/inscription/blagnacnordik-2025/running-marche-nordique/1727237487614-3>

* Licenciés ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE

Licenciés ATHLÉ SANTÉ avec présentation du PPS

En possession d'un PASS J'AIME COURIR

Licencié autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL)

**Non licenciés autorisés sur présentation d'un PPS de moins de 3 mois (Parcours Prévention Santé) à l'inscription

Les Inscriptions sur place, possible jusqu'à 1 h avant l'épreuve, seront majorées de 1€.

Juges et pénalités :

Le jury FFA sera composé d'une équipe de juges diplômés sous l'autorité d'un chef juge de la ligue d'Occitanie. Les juges surveilleront les marcheurs en compétition, selon le règlement. Le chronométrage sera assuré par un juge running diplômé , au moyen de l'outil e-Logica. Un chronométrage à bandes sera assuré en plus, par un des officiels FFA de la ligue d'Occitanie.

REGLES TECHNIQUES DE MARCHE NORDIQUE COMPETITION :

Les gestes fondamentaux enseignés dans les clubs FFA sont les suivants :

- L'utilisation des bâtons « marche nordique » est obligatoire.
 - Il s'agit de propulser le corps à l'aide des quatre membres en exerçant une poussée au sol à l'impact du bâton. La pointe doit rester au sol jusqu'à la fin du mouvement.
 - A chaque instant le marcheur doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.
 - Le pas de course est interdit.
 - La main et le coude de bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée.
 - Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. Le pas glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par le plat du pied est pénalisé.
 - La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
 - L'alignement articulaire est obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.
 - L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.
- restituer dans des réceptacles prévues à cet effet à la fin de chaque course.

ÉPREUVE CHRONOMÉTRÉE

Podium au scratch : 3 féminines & 3 masculins

14€

| LICENCIÉS FFA*
COMPÉTITION

16€

| AUTRES**
(AVEC PPS OBLIGATOIRE)

PROGRAMME

CROSS

Samedi 13

KIDCROSS

Réservé aux EA/PO licenciés FFA

13h30 | EA

15h00 | PO

Dimanche 14

10h00 | Cross BEF - 2450m
1 petite boucle + 1 boucle moyenne

10h20 | Cross BEM - 2450m
1 petite boucle + 1 boucle moyenne

10h40 | Cross MIF - 2720m
1 grande boucle

11h05 | Cross MIM - 3700m
1 petite boucle + 1 grande boucle

11h30 | Cross CAF-CAM-JUF - 3700m
1 petite boucle + 1 grande boucle

12h45 | Cross Elites M + masters - 8380m
2 moyennes boucles + 2 grandes boucles

13h50 | JUM - 5440m + Cross Elite F - 6910m
2 grandes boucles (+ 1 moyenne pour les F)

14h40 | Cross court - toutes catégories - 4190m
1 moyenne boucle + 1 grande boucle

PARCOURS - CROSS



Parcours **violet** : 980 mètres

Parcours vert : 490 mètres

Parcours **noir** : 1250 mètres

La petite boucle correspond au **parcours violet** : 980 mètres.

La boucle moyenne correspond au **parcours violet** + **parcours vert** : 1470 mètres.

La grande boucle correspond au **parcours violet** + **parcours vert** + **parcours noir** : 2720 mètres.

KID CROSS

Le cross'athlon



**OBJECTIF: produire un effort continu
au travers d'activités intermittentes.**

13h30 | EA
compétition à 14h15

15h00 | PO
compétition à 15h45

Réservé aux EA/PO licenciés FFA.

Engagements sur le site du CDA31 -
<https://athle31.athle.fr>

PAS D'INSCRIPTIONS SUR PLACE
Date butoir des inscriptions : 09/12/2025

Inscriptions:
<https://athle31.athle.fr/asp.net/espaces.engage/engage.aspx>



RÈGLEMENT GÉNÉRAL

CROSS DE BLAGNAC

Informations générales

- Le "cross de Blagnac" possède le Label "Bronze".
- Le cross est ouvert aux licenciés FFA et aux non-licenciés.

Le chronométrage est assuré par transpondeurs : des puces sont fournies sur le dossard.

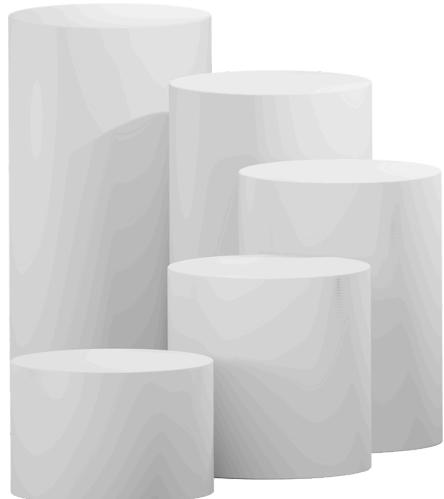
ATTENTION: inscriptions possibles jusqu'au 10/12/2025 à 18h.

Inscriptions:

[https://chrono-start.com/Inscription/](https://chrono-start.com/Inscription/Course/detail/c/4803)
[Course/detail/c/4803](https://chrono-start.com/Inscription/Course/detail/c/4803)



CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES



Classements et récompenses en individuel :

Un classement individuel est établi dans chaque catégorie, selon la grille suivante :

- BEF/BEM, MIF/MIM** : 5 premiers athlètes de chaque catégorie.
- CAF/CAM, JUF/JUM, ESF/ESM, SEF/SEM M0F/M0M** : 3 premiers athlètes de chaque catégorie.
- M1F/M1M et + (M2F/M2M, M3F/M3M...)** : 1er athlète de chaque catégorie.
- CROSS COURT** : 3 premiers athlètes "Scratch" Masculins et Féminines (toutes catégories d'âges confondues).



Classements et récompenses en équipe :

Un classement "Equipe" est établi par addition des places au classement des 4 meilleurs athlètes d'un club. Seule la première équipe est récompensée.

- Course BE/MI/CA/JU** : 1 récompense, pour chaque catégorie en Masculins et en Féminins
- Classement "Elites M"** : 1 récompense avec un classement calculé à partir des athlètes des catégories ESM, SEM, M0M.
- Classement "Master M"** : 1 récompense avec un classement calculé à partir des athlètes des catégories M1M et plus.
- Classement "Elites F"** : 1 récompense avec un classement calculé à partir des athlètes des catégories ESF, SEF, M0F et plus.
- Pour le CROSS COURT** : 2 récompenses , en Féminines et en Masculins, toutes catégories confondues.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Accueil des participants

Le retrait des dossards se déroulera :

- le samedi 13 décembre pour le KIDCROSS, par club, auprès de la responsable de la CDJ du CDA 31
- le dimanche 14 décembre 2025 au point information pour le CROSS EN LIGNE (à partir de la catégorie BE). Chaque compétiteur devra retirer son dossard et sa puce, au plus tard 30 minutes avant le départ de sa course.



Sanitaires

Il n'y a pas de douches mises à disposition des coureurs.

Des toilettes seront accessibles à l'espace Barricou :

- toilettes cabines à côtés de la ferme
- toilettes cabines à l'espace centre aéré du Barricou



Résultats

Il n'y aura pas d'affichage des résultats sur le site d'arrivée pour limiter l'impact écologique. Les coureurs pourront vérifier les résultats en ligne sur le site de la FFA, lien par QR affiché sur le site de compétition.

INFORMATIONS PRATIQUES

Pour venir sur le site :

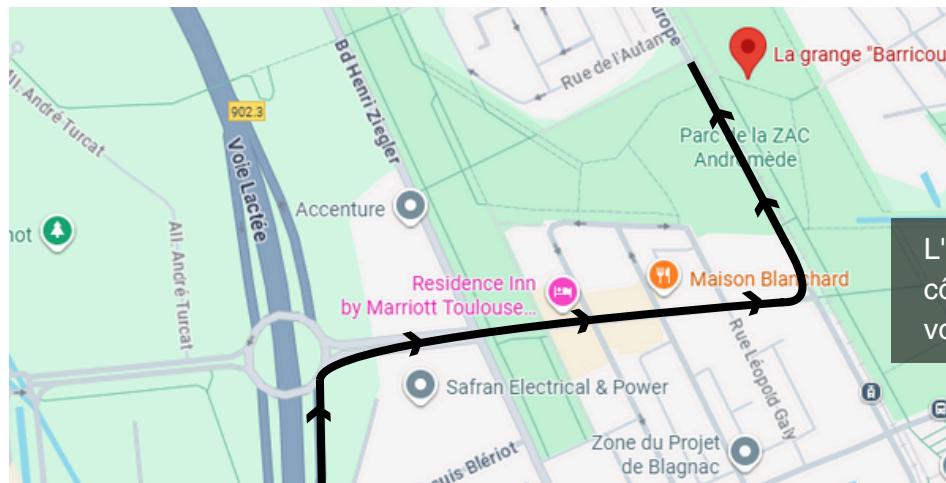
 **En bus** : Prendre les lignes n°70 ou 71.

 **En tramway** : Prendre le tramway et sortir à la station "Andromède Lycée" ou "Beauzelle".

 **En voiture** : Sortir à Aéroconstellation, prendre la droite avenue d'Andromède. Puis, tout droit, jusqu'au boulevard de l'Europe. Prendre la première à gauche ou à droite pour se garer.

Où ?

Dans le quartier d'Andromède, sur l'espace herbeux du Barricou.



L'entrée sur le site du cross se fera du côté de l'avenue de l'Europe, après la voie de Tramway.



Restauration

Un espace restauration sera à votre disposition. Vous y trouverez grillades, sandwiches, boissons fraîches et chaudes.



Toilettes

Des sanitaires seront mis à disposition à proximité du parcours. L'accès sera fléché sur place.



Vestiaires

Un espace est prévu pour que les clubs puissent installer les tentes et barnums.