

# 1<sup>er</sup> CROSS RAISMOIS Mémorial Daniel Robert

**DIMANCHE  
02 FEV. 2020**

**COMPLEXE SPORTIF  
DE LA PATTE D'OIE - RAISMES**

**> 9h15 : MARCHÉ NORDIQUE 4,7km  
> DÈS 10H : COURSES PAR CATÉGORIES**

Support du  
**CHAMPIONNAT RÉGIONAL  
DE CROSS COUNTRY  
des Hauts-de-France**



**OUVERT à TOUTES et à TOUS** Licencié(e)s et non licencié(e)s

Inscriptions par l'intermédiaire de la FSGT: par mail, par courrier jusqu'au 29 janvier 2020  
ou sur place avec majoration de 1€

Infos et renseignements: [asraismes.athletisme@gmail.com](mailto:asraismes.athletisme@gmail.com)



[www.ville-raismes.fr](http://www.ville-raismes.fr)   

LA CITÉ DE TOUS LES POSSIBLES



## MOT DU MAIRE

Madame, Monsieur, chers amis sportifs,

La ville de Raismes est heureuse de vous accueillir sur son territoire à l'occasion du 1er Cross Raismois "Daniel ROBERT" proposé par l'AS Raismes Athlétique.

A Raismes, le sport est l'une des valeurs importantes qui permet de rassembler les habitants et qui fait de notre ville, une ville dynamique !

Je vous souhaite, à travers votre sport, votre passion, l'épanouissement que vous attendez.

J'en profite également pour vous remercier de votre participation mais également remercier tous les bénévoles de l'association pour leur dévouement et leur implication dans la vie associative de notre commune.

Bonne course,

Aymeric ROBIN,

Maire de Raismes,

Vice-Président de la Communauté d'Agglomération de la Porte du Hainaut





## MOT DE LA CO-PRESIDENCE

Bonjour les athlètes et clubs de la FSGT

Et bien, le Championnat Régional de CROSS COUNTRY prévu DIMANCHE 02 FEVRIER 2020 à RAISMES sera un inédit

Je me souviens d'un Championnat organisé à Raismes il y a environ 25 ans, à l'époque de Claude HARDY, Président de la Commission athlétisme et de Charles DAUBIES, alors Président du club de Raismes ( tous deux décédés). Depuis , plus rien alors que le Club de Raismes est l'un des plus compétitif en Cross !

Aussi quand, à la mi septembre, Grégory ROBERT qui a succédé à son père Daniel à la tête du club, m'a sollicité pour obtenir une date pour organiser un Cross , je lui ai proposé ce Championnat Régional ( Aniche venant de se desister)

Peu de temps après, Grégory recevait l'accord de la municipalité. C'était parti !

Nous sommes allés sur le Site mi-décembre et nous irons donc courir avec plaisir dans le Complexe Sportif de la Patte d'Oie, près du Collège et de la piscine.

Au vu des lieux, ce sera un beau mais difficile championnat, du vrai cross. Vous découvrirez !

Nous aurons à coeur d'aider RAISMES pour le succès de l'organisation.

Ce Championnat sera qualificatif pour le France du coté d' Antibes / Valbonne : un déplacement coûteux pour les clubs.

A NOTER, et c'est presque une NOUVEAUTE : une MARCHE NORDIQUE sera effectuée avant les Courses sur le parcours .

Nous invitons tous les Clubs qui ont des Marcheurs Nordiques à y participer. Ce rassemblement se fera sous la tutelle de Marcheurs entraîneurs diplômés de la FSGT. Notre BUT est de développer cette activité sportive et de loisir recommandée pour la SANTE et aussi de les intégrer dans nos organisations.

MERCI à VOUS de venir honorer le Club de Raismes, de Josiane et Grégory et en souvenir de notre Daniel ROBERT qui nous manque tant.

BONNES COURSES et MARCHE à TOUTES et à TOUS

Pour la Co-présidence :

Jean Marie PIWON

# ORGANISATION

## PARKING

- voiture particulière : parkings aux abords du Complexe Sportif de la Patte d'Oie ainsi que du Collège Germinal, du cimetière et de la Grand Place.
- bus : parking de la Grand Place.

## VESTIAIRES - DOUCHES - TOILETTES

- Seront mis à la disposition des athlètes, des Vestiaires, comportant des douches, ainsi qu'une Grande Salle des Sports « Salle BLONDE », afin de permettre à tous de se changer et de se mettre à l'abri en cas de mauvais temps !
- ne rien laisser traîner dans les vestiaires, les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol.
- il est interdit de rentrer dans les vestiaires ainsi que dans la salle d'accueil avec les chaussures à pointes et training « crottés ».
- il est interdit de laver ses chaussures dans les lavabos et les douches ; il est demandé aux dirigeants de club de faire respecter ces consignes ainsi que les lieux et installations mises à disposition des athlètes.
- les premiers secours seront assurés par l'Association de l'Ordre de Malte UDIUM 59

# CATEGORIES D'AGE

MINIMOUS / MINIPOUS	MMO	M ou F	né(e)s en 2014 et 2015
MOUSTIQUES	MO	M ou F	né(e)s en 2011 / 2012 / 2013
POUSSIN(E)S	PO	M ou F	né(e)s en 2009 et 2010
BENJAMIN(E)S	BE	M ou F	né(e)s en 2007 et 2008
MINIMES	MI	M ou F	né(e)s en 2005 et 2006
CADET(TE)S	CA	M ou F	né(e)s en 2003 et 2004
JUNIORS	JU	M ou F	né(e)s en 2001 et 2002
SENIORS 1	S1	M ou F	né(e)s entre 1991 et 2000
SENIORS 2	S2	M ou F	né(e)s entre 1981 et 1990
VÉTÉRANS 1	V1	M ou F	né(e)s entre 1971 et 1980
VÉTÉRANS 2	V2	M ou F	né(e)s entre 1961 et 1970
VÉTÉRANS 3	V3	M ou F	né(e)s entre 1951 et 1960
VÉTÉRANS 4	V4	M ou F	né(e)s entre 1946 et 1950
VÉTÉRANS 5	V5	M ou F	né(e)s en 1945 & avant

# REGLEMENTATION

Mesdames, Messieurs, Présidents et Secrétaires de clubs d'Athlétisme

L'AS RAISMES Athlétisme est heureuse de vous accueillir à l'occasion de son 1<sup>er</sup> Cross RAISMOIS, organisé et mis en place sur le complexe de la Patte d'Oie, avec le partenariat de la Municipalité de RAISMES et le Comité du Nord FSGT, qui pour l'occasion, nous a fait confiance pour être le support des Championnats Régionaux F.S.G.T. de Cross-Country 2020.

En souhaitant que vous preniez plaisir sur notre parcours et que ce Crosssoit le premier de beaucoup d'autres !

Josiane ROBERT et le Comité Directeur de l'A.S.RAISMES Athlétisme.

Afin d'éviter tout problème, nous nous permettons de vous rappeler quelques points importants:

- Tous les athlètes inscrits doivent être licenciés à la date du 24 Janvier 2020. (tous les athlètes licenciés à cette date pourront participer)
- Chaque athlète doit courir dans sa catégorie sous peine d'être disqualifié, porter le maillot aux couleurs du club et attacher son dossard avec 4 épingles sur la poitrine.

## Engagements :

Le fichier contenant les inscrits et les officiels est à envoyer par mail : [fsgt59@wanadoo.fr](mailto:fsgt59@wanadoo.fr)

## Droits d'engagements :

- 1 € de mini-pousse à benjamin – 2 € minime à vétéran
- Les chèques sont à libeller à l'ordre de la Commission Athlétisme F.S.G.T.

## Date limite d'engagements :

- Les engagements sont à envoyer **avant le 24 Janvier 2020 minuit** car les dossards sont informatisés ; le paiement pourra se faire le jour de la compétition.

**Aucun engagement ne sera pris le jour du cross pour le Championnat**

**Engagements (onglet 1) et Jury (onglet 2) uniquement sur fichier Excel**

## Jury :

Tous les clubs devront fournir au moins 1 ou 2 officiels. OBLIGATOIRE !  
Sans officiel, les dossards ne seront pas remis aux clubs

Les athlètes sont priés de se présenter sur la ligne au minimum 10 min avant le départ. Dans la mesure du possible, les horaires seront rigoureusement respectés. Toutefois, en cas de force majeure, ils pourront être retardés ou avancés de 5 min maximum.

C'est le Comité Régional et la Commission d'athlétisme qui sont habilités à recevoir toute réclamation des clubs (un athlète doit être accompagné d'un dirigeant).

C'est le Comité Régional et la Commission d'athlétisme qui organise avec le club de l'AS RAISMES et la Municipalité.

# RECOMPENSES

Les Podiums individuels et par équipes seront réalisés dès que possible à la fin de chaque course.

les courses se réalisant après la course des AS Masculins, les résultats par équipes seront proclamés lors de la réception de clôture vers 12h45.



## RECLAMATIONS

prises en compte dans la limite des 30 mn après l'affichage

A chaque arrivant, une boisson chaude.

Une médaille souvenir sera remise aux jeunes de la catégorie Mini-Pousse à Benjamin.

Récompense Individuelle : pour les 3 premiers par catégorie : Médaille OR / ARGENT / BRONZE (de Minime à Vétéran).

Par équipe : dans toutes les catégories, une coupe selon tableau ci-dessous :

CATEGORIES	FEMININES	MASCULINS
MINIPOUSS	3	3
MOUSTIQUES	3	3
POUSSINS	3	3
BENJAMINS	3	3
MINIMES	3	2
CADETS	3	3
JUNIORS	3	3
SENIORS 1 et 2 (confondus)	3	4
VETERANS 1	3	4
VETERANS 2	3	3
VETERANS 3-4-5 (confondus)	3	3

Le classement des non licenciés FSGT se fait par course et par catégorie ; pour les non licenciés obligation de présenter un certificat médical de moins d'un an. Le tarif est de 2.00 de Minipouss à Benjamin et de 4.00 de Minime à Vétéran - inscription sur fiche réservée aux non-licenciés.

# MARCHE NORDIQUE



Rassemblement  
de marche nordique

Ouvert à tous

Départ 9H15

Parcours de 4700 m

Tarif : 3.00

Un sport accessible à tous !

Voici quelques arguments qui peuvent vous convaincre de pratiquer cette activité sportive douce et agréable.

- 1 - La Marche Nordique va tonifier et affiner votre silhouette.
- 2 - Les bienfaits sur les os et articulations : l'utilisation de bâtons apporte une meilleure répartition du poids du corps et soulage les articulations des chevilles, des genoux et du bassin
- 3 - Le bien-être : réduit le stress et l'anxiété
- 4 - Une activité accessible à tous
- 5 - Un complément idéal pour les sportifs confirmés
- 6 - La santé : La Marche Nordique améliore la santé en luttant contre les problèmes de poids, l'ostéoporose, le cholestérol, les maladies cardio vasculaires, la tension artérielle.

# INSCRIPTIONS HORS CHAMPIONNAT ET NON-LICENCIÉS

## Athlètes Hors Championnat ou Non Licenciés

- La Compétition est ouverte aux athlètes n'étant pas Licencié FSGT !

Mais ayant une licence en cours de validité à la date de la manifestation, dans une autre Fédération Française sportive, exigeant un certificat médical de non contre indication à la pratique sportive en compétition, comme la FFA, la FCD, la FFSA, la FFH, FSPN, FSCF, UFOLEP,...

- Pour les personnes Non Licenciés, mais désirant s'inscrire, elles pourront le faire à condition de présenter un Certificat Médical indiquant l'absence de contre-indication à la pratique de l'Athlétisme ou de la course à pied ou du sport, en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition.

Aucun autre document ne sera accepté pour attester de la non contre indication à la pratique !

Un classement SCRATCH sera établi, regroupant l'ensemble des coureurs ayant participé à chaque course.

Un Classement regroupant les coureurs non licenciés FSGT sera fait par course et par catégorie ;

### Engagements :

Les engagements sont à envoyer par mail à l'adresse suivante : [fsgt59@wanadoo.fr](mailto:fsgt59@wanadoo.fr)

AVANT le **MERCREDI 29 JANVIER 2020 Minuit !!!** afin de pouvoir informatiser les Dossards !

### Droits d'engagements :

- 2 € des Mini-pousses aux Benjamins

- 4 € des Minimes aux Vétérans

- Des engagements le jour du Cross pourront être fait, afin de permettre aux athlètes de courir, mais ceux-ci seront majorés de 1 €.

Inscription à réaliser sur la fiche suivante, réservée aux non-licenciés FSGT:

### - Récompenses :

- Chaque arrivant, pourra profiter d'une Boisson chaude à l'arrivée.

- Des Podiums individuels SCRATCH par sexe, seront réalisés à la fin de chaque course, avec l'attribution d'une médaille aux 3 premiers..

- De plus, une Médaille souvenir sera remise aux jeunes des catégories Mini-Pousse à Benjamin(e).

- Concernant les courses 3 et 5, des AS Féminines et AS Masculins, les 5 premiers arrivants au SCRATCH, se verront remettre une récompense.



# BULLETIN D'INSCRIPTION NON LICENCIES

## ET

# INSCRIPTION MARCHE NORDIQUE



RECLAMATIONS

N° du DOSSARD

MARCHE NORDIQUE  
9H15 - 3.00

prises en compte dans la  
limite des 30 mn après  
l'affichage

10H00 - 4.00		10H35 - 4.00		11H00 - 4.00		11H20 - 4.00	
12H00 - 2.00		12H15 - 2.00		12H25 - 2.00		12H35 - 2.00	

AVANT le MERCREDI 29 JANVIER 2020 Minuit !!!

**LES CLUBS NON FSGT S'INSCRIVENT AVEC LE TABLEAU EXCEL « NON LICENCIES »**

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ...../...../..... Sexe : .....

Adresse : .....

Mail : .....

Club : .....

N° de licence : ..... FEDERATION : .....

**Les inscriptions seront closes ½ heure avant chaque course**

Pour les individuels non-licenciés obligation de présenter un certificat médical de non contre-indication d'athlétisme en compétition datant de moins d'un an.

Je déclare avoir pris connaissance de la Loi sportive du 23/03/1999 et du code de la santé publique article L3622-2 et du règlement, en respectant les clauses

Chèque à l'ordre de la commission d'Athlétisme F.S.G.T. - 20 Avenue Saint Roch BP 10117 59302 VALENCIENNES CEDEX

Date et signature

(pour les mineurs, signature du tuteur légal suivie de la mention « lu et approuvé »)

**DIMANCHE 2 FÉVRIER 2020**

# MÉMORIAL Daniel ROBERT

support du **Championnat Régional** **FSCT**  
de **CROSS COUNTRY** des **Hauts-de-France**



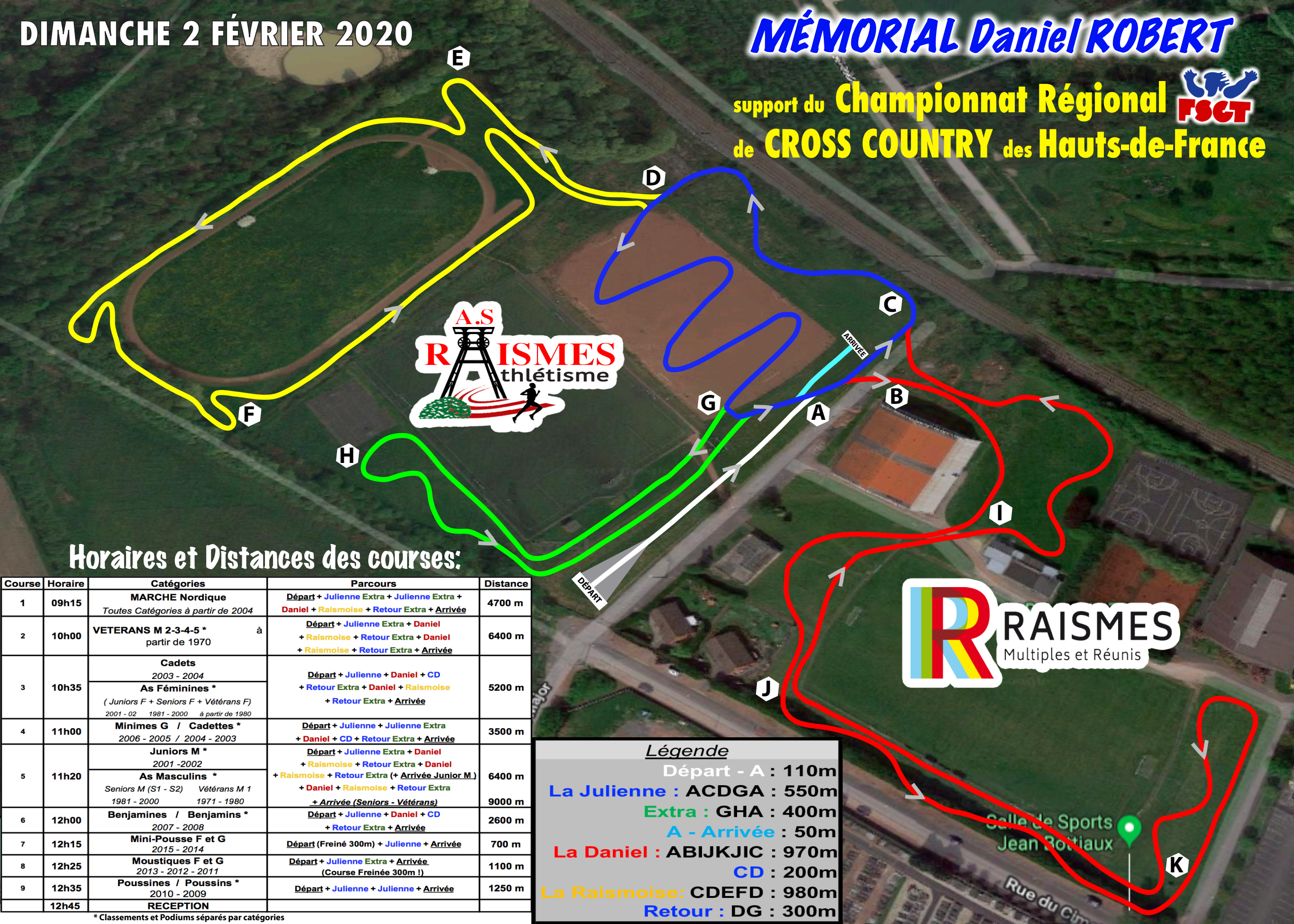
## Horaires et Distances des courses:

Course	Horaire	Catégories	Parcours	Distance
1	09h15	<b>MARCHE Nordique</b> <i>Toutes Catégories à partir de 2004</i>	Départ + Julienne Extra + Julienne Extra + Daniel + Raismoise + Retour Extra + Arrivée	4700 m
2	10h00	<b>VETERANS M 2-3-4-5 *</b> à partir de 1970	Départ + Julienne Extra + Daniel + Raismoise + Retour Extra + Daniel + Raismoise + Retour Extra + Arrivée	6400 m
3	10h35	<b>Cadets</b> 2003 - 2004	Départ + Julienne + Daniel + CD + Retour Extra + Daniel + Raismoise + Retour Extra + Arrivée	5200 m
		<b>As Féminines *</b> <i>( Juniors F + Seniors F + Vétérans F )</i> 2001 - 02 / 1981 - 2000 / à partir de 1980		
4	11h00	<b>Minimes G / Cadettes *</b> 2006 - 2005 / 2004 - 2003	Départ + Julienne + Julienne Extra + Daniel + CD + Retour Extra + Arrivée	3500 m
5	11h20	<b>Juniors M *</b> 2001 - 2002	Départ + Julienne Extra + Daniel + Raismoise + Retour Extra + Daniel + Daniel + Raismoise + Retour Extra + Arrivée (Seniors - Vétérans)	6400 m
		<b>As Masculins *</b> <i>Seniors M (S1 - S2) Vétérans M 1</i> 1981 - 2000 / 1971 - 1980	9000 m	
6	12h00	<b>Benjamines / Benjamins *</b> 2007 - 2008	Départ + Julienne + Daniel + CD + Retour Extra + Arrivée	2600 m
7	12h15	<b>Mini-Pousse F et G</b> 2015 - 2014	Départ (Freiné 300m) + Julienne + Arrivée	700 m
8	12h25	<b>Moustiques F et G</b> 2013 - 2012 - 2011	Départ + Julienne Extra + Arrivée (Course Freinée 300m !)	1100 m
9	12h35	<b>Poussines / Poussins *</b> 2010 - 2009	Départ + Julienne + Julienne + Arrivée	1250 m
	12h45	<b>RECEPTION</b>		

\* Classements et Podiums séparés par catégories

### Légende

Départ - A : 110m  
**La Julienne** : ACDGA : 550m  
**Extra** : GHA : 400m  
**A - Arrivée** : 50m  
**La Daniel** : ABIJKJIC : 970m  
**CD** : 200m  
**La Raismoise** : CDEFD : 980m  
**Retour** : DG : 300m



# HORAIRES ET DISTANCES DES COURSES DU 1<sup>ème</sup> CROSS RAISMOIS DU 02 / 02 / 2020

**Départ - A : 110m**    **La Julienne (BLEU) : ACDGA : 550m**    **Extra (VERT) : GHA : 400m**    **A - Arrivée : 50m**  
**La Daniel (ROUGE) : ABIJKJIC : 970m**    **CD : 200m**    **La Raismoise (JAUNE) : CDEFD : 980m**    **Retour : DG : 300m**

Horaire	Catégories	Parcours	Distance
1 09h15	<b>MARCHE Nordique</b> <i>Toutes Catégories à partir de 2004</i>	<u>Départ</u> + <b>Julienne Extra</b> + <b>Julienne Extra</b> + <b>Daniel</b> + <b>Raismoise</b> + <b>Retour Extra</b> + <u>Arrivée</u>	4700 m
2 10h00	<b>VETERANS M 2-3-4-5 *</b> à partir de 1970	<u>Départ</u> + <b>Julienne Extra</b> + <b>Daniel</b> + <b>Raismoise</b> + <b>Retour Extra</b> + <b>Daniel</b> + <b>Raismoise</b> + <b>Retour Extra</b> + <u>Arrivée</u>	6400 m
3 10h35	<b>Cadets</b> <i>2003 - 2004</i>	<u>Départ</u> + <b>Julienne</b> + <b>Daniel</b> + <b>CD</b> + <b>Retour Extra</b> + <b>Daniel</b> + <b>Raismoise</b> + <b>Retour Extra</b> + <u>Arrivée</u>	5200 m
	<b>As Féminines *</b> <i>( Juniors F + Seniors F + Vétérans F ) 2001 - 02    1981 - 2000    à partir de 1980</i>		
4 11h00	<b>Minimes G / Cadettes *</b> <i>2006 - 2005 / 2004 - 2003</i>	<u>Départ</u> + <b>Julienne</b> + <b>Julienne Extra</b> + <b>Daniel</b> + <b>CD</b> + <b>Retour Extra</b> + <u>Arrivée</u>	3500 m
5 11h20	<b>Juniors M *</b> <i>2001 - 2002</i>	<u>Départ</u> + <b>Julienne Extra</b> + <b>Daniel</b> + <b>Raismoise</b> + <b>Retour Extra</b> + <b>Daniel</b> + <b>Raismoise</b> + <b>Retour Extra</b> (+ <u>Arrivée JM</u> ) + <b>Daniel</b> + <b>Raismoise</b> + <b>Retour Extra</b> + <u>Arrivée (Seniors - Vétérans)</u>	6400 m
	<b>As Masculins *</b> <i>Seniors M (S1 - S2)    Vétérans M 1 1981 - 2000    1971 - 1980</i>		9000 m
6 12h00	<b>Benjamines / Benjamins *</b> <i>2007 - 2008</i>	<u>Départ</u> + <b>Julienne</b> + <b>Daniel</b> + <b>CD</b> + <b>Retour Extra</b> + <u>Arrivée</u>	2600 m
7 12h15	<b>MiniPous F et G</b> <i>2015 - 2014</i>	<u>Départ</u> (Freiné 300m) + <b>Julienne</b> + <u>Arrivée</u>	700 m
8 12h25	<b>Moustiques F et G</b> <i>2013 - 2012 - 2011</i>	<u>Départ</u> + <b>Julienne Extra</b> + <u>Arrivée</u> (Course Freinée 300m !)	1100 m
9 12h35	<b>Poussines / Poussins *</b> <i>2010 - 2009</i>	<u>Départ</u> + <b>Julienne</b> + <b>Julienne</b> + <u>Arrivée</u>	1250 m
12h45	<b>RECEPTION</b>		

\* Classements et Podiums séparés par catégories