



## SAISON HIVER 2023-2024 - CROSS & INDOOR

Le club se déplacera en nombre à **différentes compétitions**, les entraînements seront adaptés pour préparer les enfants aux différentes disciplines.

On remarque une **motivation** plus importante chez les athlètes qui pratiquent la compétition de manière régulière !

### MATÉRIEL

Le **Dossard 2023-2024** est obligatoire ; il doit être épinglé à l'**avant** du T-shirt.

#### Chaussures :

- Pour les cross, il est préférable d'avoir des spikes, avec des pointes de 9-12-15 mm en fonction du sol, de la boue... Les mêmes spikes serviront au printemps et en été pour les compétitions sur piste avec des pointes de 6 mm.  
L'échauffement et la reconnaissance du parcours se font en basket. Les spikes seront chaussés pour la fin de l'échauffement, avant le départ de la course.
- Pour les compétitions en intérieur (Indoor), des chaussures propres.

**Tenue** : Vêtements pour s'échauffer (en fonction de la météo), t-shirt pour la course, gants, bonnet, veste d'hiver pour mettre avant l'échauffement et remettre après la course, vêtements de rechange.

**Pour les accompagnateurs** : des chaussures imperméables pour la boue et une tenue chaude !

De l'**eau** !

Veillez **toujours informer** à l'avance l'entraîneur de votre enfant si celui-ci participe à des compétitions !

## CALENDRIER DES COMPÉTITIONS - SAISON HIVER

DATE	DÉNOMINATION	DISCIPLINE	ADRESSE
<b>7 octobre 2023</b>	<b>JogCross de la Julienne</b>	<b>Jogging</b>	<b>Etangs de la Julienne</b>
<b>14 octobre 2023</b>	<b>1/4 et 1/2 heure</b>	<b>Endurance</b>	<b>Piste d'athlétisme de Visé</b>
5 novembre 2023	Cross de Stavelot	Cross	Piste de ski de fond Chemin d'Amermont - 4970 STAVELOT
12 novembre 2023	Cross de Spa / La Fraineuse	Cross	La Fraineuse Avenue Amédée Hesse, 41 – 4900 SPA
26 novembre 2023	Cross de Seraing	Cross	Piste du Bois de L'Abbaye - Stade Philippe Wathelet Av. des puddleurs – 4100 SERAING
3 décembre 2023	Euregio Cross	Cross	Rue d'Aix, 33 4728 HERGENRATH
17 décembre 2023	Cross de Liège	Cross	Stade de Naimette-Xhovémont Boulevard Philippet 83 – 4000 LIÈGE
<b>29 décembre 2023</b>	<b>Corrida de Visé</b>	<b>Jogging</b>	<b>Visé centre</b>
7 janvier 2024	Cross de Herve	Cross	Terrain de Football Cour Beaupré - 4654 CHARNEUX
<b>13 janvier 2023</b>	<b>Indoor de Visé</b>	<b>Longueur Poids, Hauteur</b>	<b>Hall Omnisports de Visé</b>
14 janvier 2024	Championnats provinciaux Cross de Huy	Cross	Cross d'Amay Chaussée de Tongres 235 – 4540 AMAY
21 janvier 2024 /!\ horaire /!\	Cross Cup	Cross	Stade L Gustin Rue d'Avernas – 4280 HANNUT
4 février 2024	Zatopek en Famille	Jogging	Hall omnisports de Visé
4 février 2023	Cross du WACO	Cross	Rue Edmond de Selys-Lonchamps, 111 (face au château de Longchamps) – 4300 WAREMME
11 février 2023	Cross des Roches	Cross	Terrain de football de Flémalle Rue du Beau Site – 4400 FLEMALLE
18 février 2023	Cross de Malmedy	Cross	Av. du Pont de Warche, 1 4960 MALMEDY
17 mars 2024	Cross de l'ATC + Médailles pour les BPM	Cross	Château d'Otrange Rue des combattants – 4360 OREYE
<b>5 mai 2024</b>	<b>Maasmarathon</b>	<b>Jogging</b>	<b>Visé centre</b>

## CROSS DE LA PROVINCE DE LIÈGE

Rendez-vous à proximité du départ, **45 min avant la course** pour : l'échauffement, la reconnaissance du parcours et la mise en place sur la ligne de départ.

Attention, prévoir 10-15 min supplémentaires pour se garer. Participation gratuite, parfois 3 € d'entrée par accompagnateur.

Les horaires de ces cross sont toujours les mêmes sauf pour le "Cross international d'Hannut".

### Pour les KBPMs :

HEURE	ANNÉE DE NAISSANCE	CATÉGORIES	DISTANCES	
			DU 01.11 AU 31.12	DU 01.01 AU 31.03
14 H 55	2016	BENJAMIN(E)S	600 m	
15 H 02	2015	BENJAMIN(E)S	600 m	
15 H 09	2014	PUPILLES D	1000 m	
15 H 17	2013	PUPILLES D	1000 m	
15 H 25	2014	PUPILLES H	1000 m	
15 H 33	2013	PUPILLES H	1000 m	
15 H 41	2012	MINIMES D	1200 m	1500 m
15 H 51	2011	MINIMES D	1200 m	1500 m
16 H 01	2012	MINIMES H	1500 m	1800 m
16 H 11	2011	MINIMES H	1500 m	1800 m
16 H 21	2017-18	KANGOUROUS	600 m (si organisé)	

**Pour les plus grands** : les compétitions commencent à partir de 12 H 30 !

Plus d'infos sur le site du Comité provincial liégeois : <https://cpliegelbfa.wordpress.com/challenge-cross/>

Veuillez **toujours informer** à l'avance l'entraîneur de votre enfant si celui-ci participe à des compétitions !

ON COMPTE SUR VOUS !