

Informations pour les Cross (Saison 2024-2025)

Équipement nécessaire :

- **Maillot ou t-shirt du club**
- **Short**
- **Chaussures adaptées** (spikes avec des pointes pour le cross, de 9 mm ou 12 mm selon le terrain)
- **Dossard et 4 épingles** pour le fixer
- **Vêtements de rechange** (à porter avant et après la course, en fonction de la météo : veste de pluie, gants, bonnet...)

Heure d'arrivée :

Il est recommandé d'arriver **au moins une heure avant** le départ de votre course. Cela laisse une marge pour le parking et la circulation. Rendez-vous à la tonnelle du FCHA (si elle est présente). L'entrée est **gratuite pour les participants**.

Inscriptions :

- **En Wallonie** : Aucune inscription préalable n'est nécessaire, il suffit d'être présent au départ avec votre dossard.
- **En Flandre et pour la CrossCup** : Inscription obligatoire à l'avance via [Atletiek.nu](https://www.atletiek.nu) ou [CrossCup](https://www.crosscup.be). Un dossard spécifique est requis pour la CrossCup, mais pour les autres courses, le dossard LBFA suffit.

Échauffement :

- **Reconnaissance du parcours** en marchant ou trotinant.
- **Trotiner** au moins 10 minutes pour bien s'échauffer.
- **Gammes d'éducatifs** : tape-fesses, levé de genoux, pas chassés, etc.
- Mettez vos **spikes** environ **20 minutes avant** le départ.
- Terminez par **3 à 4 accélérations rapides**.
- Soyez au **point de départ 10 minutes avant** l'heure de la course.

Pendant la course :

Le port **du dossard et du maillot du club** est **obligatoire** (ou le t-shirt pour les BPM). Il permet de vous identifier et d'encourager les coureurs du club. Évitez de trop vous couvrir, même en cas de froid.

Après la course :

- Si vous accédez au podium, félicitations ! Après cela, remettez une couche de vêtements et des chaussures confortables.
- **Récupération active** : un léger trotinement de **5 à 10 minutes** pour éviter les courbatures.

À la maison :

Nettoyez vos **spikes** et laissez-les sécher (évités les radiateurs pour ne pas les abîmer).

Encadrement pour les BPM :

Les **coachs BPM** seront présents pour encadrer les jeunes lors des manches du **Challenge de la Province de Liège**. Toutefois, pour les autres cross, l'encadrement n'est pas garanti. Une communication sera faite en cas d'encadrement spécifique.

Participation :

Il n'est pas nécessaire de participer à tous les cross. Nous conseillons de prendre part à un **maximum de 10 cross** durant la saison. Pour être classé dans le **Challenge de la Province de Liège**, il est nécessaire de participer à **minimum 7 cross du challenge**. Une petite récompense sera remise lors de la dernière manche à **Oreya** pour les BPM.

La **remise des prix** pour les 5 premiers aura lieu le **vendredi 21 mars 2025**.

De plus, les athlètes du club ayant participé à **7 cross** (de la province ou autres) seront récompensés lors du **souper du club** en mars 2025.

Détails du règlement du challenge : [Challenge Cross CPLiège](#)

Calendrier des Cross (Challenge de la Province de Liège)

Date	Club	Lieu	Adresse
03/11/24	HF	Francorchamps	Rue de Spa 177 – 4970 FRANCORCHAMPS
10/11/24	SPA	Spa	Avenue A. Hesse 41 – 4900 SPA
24/11/24	SER	Seraing	Avenue des Puddleurs 51 – 4100 SERAING
01/12/24	LACE	Hergenrath	Rue d'Aix 33 – 4728 HERGENRATH
15/12/24	RFCL	Liège	Boulevard Philippet 83 – 4000 LIEGE
05/01/25	HUY	Huy	Chaussée de Tongres 235 – 4540 AMAY
12/01/25	HERV	Herve	Terrain de Football – 4654 CHARNEUX
26/01/25	FCHA	Hannut	Chemin d'Avernas – 4280 HANNUT
02/02/25	WACO	Waremme	Lieu à déterminer
09/02/25	FAC	Flémalle	Rue du Beau Site – 4400 FLEMALLE HAUTE
16/02/25	MALM	Malmedy	Avenue du Pont de Warche 1 – 4960 MALMEDY
16/03/25	ATC	Oreya	Château d'Otrange - Rue des Combattants - 4360 OREYE

Horaires des Courses (sauf pour Hannut) :

Heure	Catégorie	Années de naissance
12h00	Cross Court Hommes	Àpd 2007 et avant
12h20	Cadettes / Cross Court D.	2011-2010 et Jun D.
12h45	Cadets H.	2011-2010
13h05	Scolaires H.	2009-2008
13h30	Juniors/Seniors/Masters H.	2007 et avant
14h15	Scolaires D. / Juniors/Seniors/Masters D.	2007 et avant
14h55	Kangourou (si organisé)	2019-2018
15h00	Benjamines D. et H. (mixte)	2017
15h07	Benjamines D. et H. (mixte)	2016
15h14	Pupilles D. 1ère année	2015
15h22	Pupilles D. 2e année	2014
15h30	Pupilles H. 1ère année	2015
15h38	Pupilles H. 2e année	2014
15h46	Minimes D. 1ère année	2013
15h56	Minimes D. 2e année	2012
16h06	Minimes H. 1ère année	2013
16h16	Minimes H. 2e année	2012

Autres Cross Intéressants (Crosscup et CB) :

- 20/10/24 : **Crosscup Relays de Berlare** (déplacement en car)
- 27/10/24 : **Crosscup de Roeselare/Roulers**
- 17/11/24 : **Championnats de Belgique de Cross** (Hulshout)
- 16/02/25 : **Crosscup de Diest**

Autres cross possibles dans la région : Cross de Tongres (3/11), Ciney (ARCH), Gesves (OCAN), Genk (24/11), Namur (Malonne, SMAC), Saint-Trond (TACT) (26/1), Cross de Alken (19/1).