

CIRCULAIRE N°36 DU 24 JUIN 2019

Aux : Présidents de Ligues (pour transmission aux clubs, aux CRJ, aux CRR)
Présidents de Comités (pour transmission aux CDJ, aux CDR)

De : Jean-Marie BELLICINI
Didier VAREECKE
Michel HUERTAS

Copie : Comité Directeur
Patrice GERGES
Souad ROCHDI

OBJET : Running et Cross-Country pour les catégories des jeunes jusqu'à MI-U16

Chers amis,

Vous voudrez bien trouver en annexe, le travail réalisé de concert par la Commission Nationale Running et la Commission Nationale des Jeunes concernant la pratique du Running et du Cross-Country pour les jeunes athlètes (U16).

Ce travail, initié par la DTN, est en cohérence avec les types de pratiques proposés aux jeunes athlètes (EA/U10, PO/U12, BE/U14, MI/U16) dans le cadre du Pass Athlé et du calendrier type proposé aux clubs pour les U12.

Les préconisations, mais aussi les justifications qui vous sont données, doivent vous permettre de mesurer l'importance que doit revêtir le respect des périodes de développement de l'enfant et l'impérieuse nécessité, si ce n'est le devoir, de préserver l'intégrité physique des Jeunes qui nous sont confiés.

Avec nos cordiales amitiés sportives,

Jean-Marie BELLICINI
Secrétaire Général

Didier VAREECKE
Vice-Président - Jeunes

Michel HUERTAS
Vice-Président - Running

EPREUVES ET DISTANCES DE CROSS PAR CATEGORIE ET PAR CHAMPIONNATS					
	Local	Départementaux	Régionaux	½ Finale	Championnats de France
Baby Athlé/U7 (4 à 6 ans)	Pas de pratique compétitive ni de rencontres				
Eveil Athlé/U10 (7, 8, 9 ans)	Epreuves adaptées : pratique compétitive sous la forme de rencontres par équipes (avec uniquement des classements collectifs) : Kid 'Cross*				
Poussins et Poussines/U12 (10,11 ans)	Kid 'Cross* + 1 seul cross (ou course en ligne) de 1,5 km maximum				
Benjamines Benjamins	(Relais-Cross épreuves à venir)	2,5 à 3 km	2,5 à 3 km		
Minimes (U16) Féminines		3 à 3,5 km	3 à 3,5 km	4 km	4 km
Minimes (U16) Masculins		3,5 à 4 km	3,5 à 4 km	4,5 km	4,5 km
(*) Kid 'cross : animations, dans lesquelles il n'y a ni départ en ligne, ni chronométrage, ni classement établi sur la vitesse réalisée (cf. bas de page)					
Pour les licenciés U7 à U16, toutes les modalités sont précisées annuellement dans le « livret des règlements et pratiques » édité par la CNJ					

(*) Principes des épreuves Kid 'Cross :

En catégorie Baby Athlé/U7 [de 4 à 6 ans] : « La motricité doit être au centre des apprentissages » : l'enfant apprend encore à maîtriser les gestes élémentaires liés aux mouvements. Les programmes moteurs de base n'étant pas finalisés, les rencontres et la compétition n'ont pas d'intérêt à cet âge.

En catégorie Eveil Athlétique/U10 [de 7 à 9 ans] : « Donner à tous les enfants l'envie de courir tous ensemble ». Des jeux de course par équipes mixtes sont proposés. Le classement est uniquement collectif et la mesure de la performance se fait aux points (nombre de tours réalisés par l'équipe). Donner aux enfants l'envie de courir tous ensemble pour la performance de leur équipe est une priorité. Les épreuves avec départ de tous les enfants sur une même ligne avec un classement et un chronométrage individuel vont à l'encontre de l'objectif recherché. Les courses en lignes classique ne sont donc pas encore à l'ordre du jour.

Les épreuves pouvant être organisées sont :

- « Le manège » ; sa variante « La roue de la fortune » ; le « biathlon vortex » qui prennent la forme d'un parcours circulaire
- Le « Cross'athlon » sous la forme de parcours aller-retour entre une base et des ateliers athlétiques.

Les équipes seront classées en fonction du nombre de points qu'elles auront obtenu c'est-à-dire le nombre de tours réalisés (matérialisé par le nombre de bouchons engrangés par équipe, ou tout autre procédé permettant de comptabiliser les tours de chaque équipe)

Pour l'organisation : la durée totale d'effort peut être fractionnée en plusieurs manches avec une durée par manche qui ne peut pas dépasser 6' d'effort continu. Les récupérations entre les manches tant dans leur forme (passive ou active) que dans leur durée sont adaptées aux besoins des enfants.

En catégorie Poussin/U12 [à 10 et 11 ans] : « Entretien du goût de l'effort et découverte de la compétition » : l'endurance aérobie est une capacité qu'il faut développer au même titre que la vitesse. L'important est de continuer à entretenir le goût de l'effort développé chez les plus jeunes à travers la performance du collectif. Une fois par an, le poussin pourra situer ses progrès individuels et découvrir l'épreuve des « grands » en participant à un cross traditionnel sur une distance adaptée de 1,5 km maximum. Il pourra ainsi se situer individuellement au cours de cette grande fête du cross préparée tout au long de l'année par les Kid 'Cross

DISTANCES MAXIMALES

Elles sont fixées selon les catégories d'âges (âge au 31 décembre) aux valeurs ci-après :

Minimes/U16 : 14-15 ans : 4,5 km

Benjamins/U14 : 12-13 ans : 3 km

Poussins/U12 : 10-11 ans : 1,5 km mais il est préférable de privilégier des courses (Kid 'Road) ou des cross adaptés (Kid 'cross).

Explications : le fer de lance de la FFA en matière de course à pied chez les 7 à 15 ans est le Cross-country pour des raisons simples de santé publique et de sécurité de l'utilisateur. Rappelons que l'enfant puis l'adolescent sont en perpétuelle croissance et que les cartilages de conjugaison sont mous et fragiles. Au niveau des genoux par exemple, les ligaments sont hyperlaxes, les ménisques hypermobiles et la rotule instable. Or avec l'allongement de la distance de course l'attitude protectrice de la course rapide se transforme, à cause de la fatigue, en une surcharge articulaire. La répétition des chocs sur les articulations et l'ensemble du squelette de l'enfant sera d'autant plus traumatisante pour le jeune si elle est réalisée sur des surfaces dures telles que le bitume.

La nature et la variété du terrain en cross-country conduit le corps à s'adapter, à relancer sur des surfaces non traumatiques.

Attention : pour les Courses en Milieu Naturel, les Minimes/U16 ne pourront pas s'inscrire si le km/effort est supérieur à la distance maximale de leur catégorie. En effet, il y a des précautions particulières à prendre, si le parcours a du dénivelé. Il est en effet admis que 100 m de montée correspondent à 1 km de course en plus. Une course qui ferait 4 km avec 300m de dénivelé, correspondrait à une distance 4 km + 3 km soit 7 km, quasiment le double de la distance maximale de cross préconisée pour des minimes.

Pour ces raisons, le surclassement des moins de seize ans n'est pas accepté pour participer aux courses Hors Stade.

Les Minimes ne sont pas autorisés non plus à participer aux Ekiden (le différentiel de vitesse et de stature entre les minimes et les athlètes des catégories adultes est trop important).

La Direction Technique Nationale