

Livret Championnats de Cross-Country LANA 2025-2026

Sommaire

Championnats Relais Cross Mixte	2
Quarts de finales de Cross	3
Dossier Quart de Finale Zone Sud – Bizanos (64)	4
Dossier Quart de Finale Zone Nord – Pompadour (19)	5
Demi-finale de Cross	6
Dossier Demi-Finale – Cognac (16)	9
Règlements FFA – Qualifications Championnats de France	10

Championnats Relais Cross Mixte

Samedi 13 Décembre 2025 – Bègles (33)

1- Lieu :

Ces Championnats auront lieu lors du Cross National de Bègles (33)

2- Engagements

Le **module d'engagement** est en ligne sur le site de la Ligue à la date du 24/11/2025 et sera clôturé le 10/12/2024 à 23h59. Merci d'engager vos équipes en mettant bien l'ordre de vos athlètes 1, 2, 3 et 4 pour votre équipe 1 et 4, 5, 6 et 7 pour l'équipe 2 et ainsi de suite si plus d'équipes. Cela permettra à l'organisateur d'avoir un engagement clair pour ce championnat.

3- Courses

Il n'y aura qu'une seule course qui se déroulera à **15h** : Toutes catégories et - 20 ans (Cadets et Juniors dont au moins un ou une cadet(te))

Composition des relais : Relais sur 4 athlètes, l'ordre est imposé (année paire) : **H-F-H-F pour 2026.**

4- Récompenses

Seront récompensées les 3 premières équipes TC et les 3 premières équipes – de 20 ans

Championnats de France : Nombre d'équipes qualifiées au Championnat de France pour la Nouvelle-Aquitaine : 4 en TC et 3 en – de 20ans



Quarts de finales de Cross

Dimanche 25 janvier 2026

5- Lieu :

Zone Sud (33, 40, 47, 64) : Bizanos (64)

Zone Nord (16, 17, 19, 23, 24, 79, 86, 87) : Pompadour (19)

6- Engagements

Les modules d'engagement seront mis en ligne sur le **site de la Ligue d'Athlétisme de Nouvelle Aquitaine** le Lundi 12 janvier 2026 suite aux résultats des Championnats Départementaux.

Le module d'engagement sera clos le Mercredi 21 janvier 2025 à 22 heures, les athlètes qualifiables devront donc être confirmés par leur club avant cette date.

Il sera bien sûr possible d'engager des athlètes n'ayant pas participé aux départementaux.

Les responsables des Championnats départementaux devront obligatoirement charger les résultats le dimanche soir, avec les bonnes appellations des épreuves.

En cas d'engagement tardif, entre le mercredi soir et le samedi, une pénalité de 15€ par athlète sera appliquée. Aucun engagement sur place ne sera accepté.

7- Récompenses

Il sera remis :

- **Médailles individuelles** pour les 3 premiers de chaque catégorie
- **Pour les Master 3 et plus**, sera récompensé le premier de chaque catégorie
- **Par équipe**, une coupe sera remise à la première équipe de chaque catégorie



Dossier Quart de Finale Zone Sud – Bizanos (64)



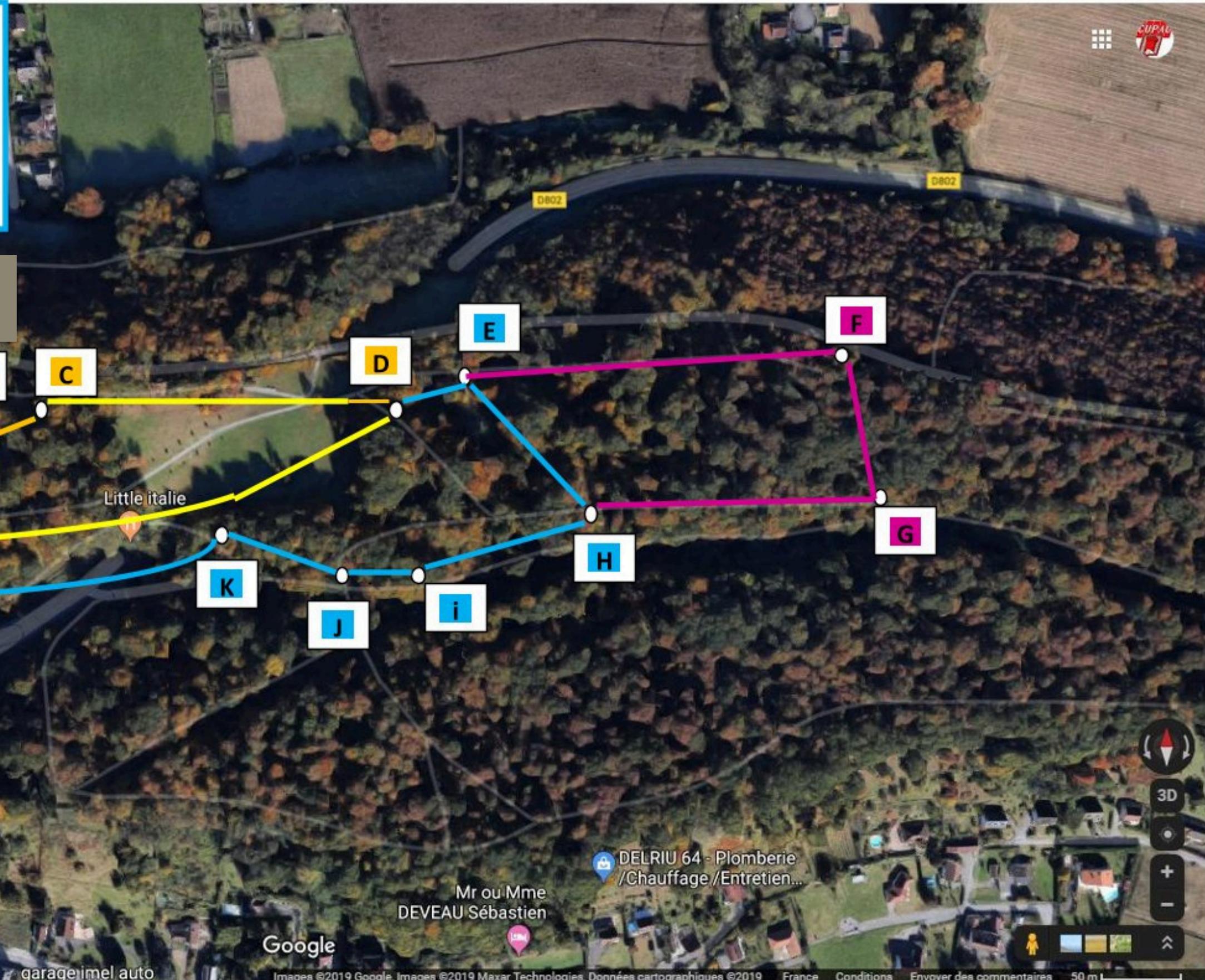
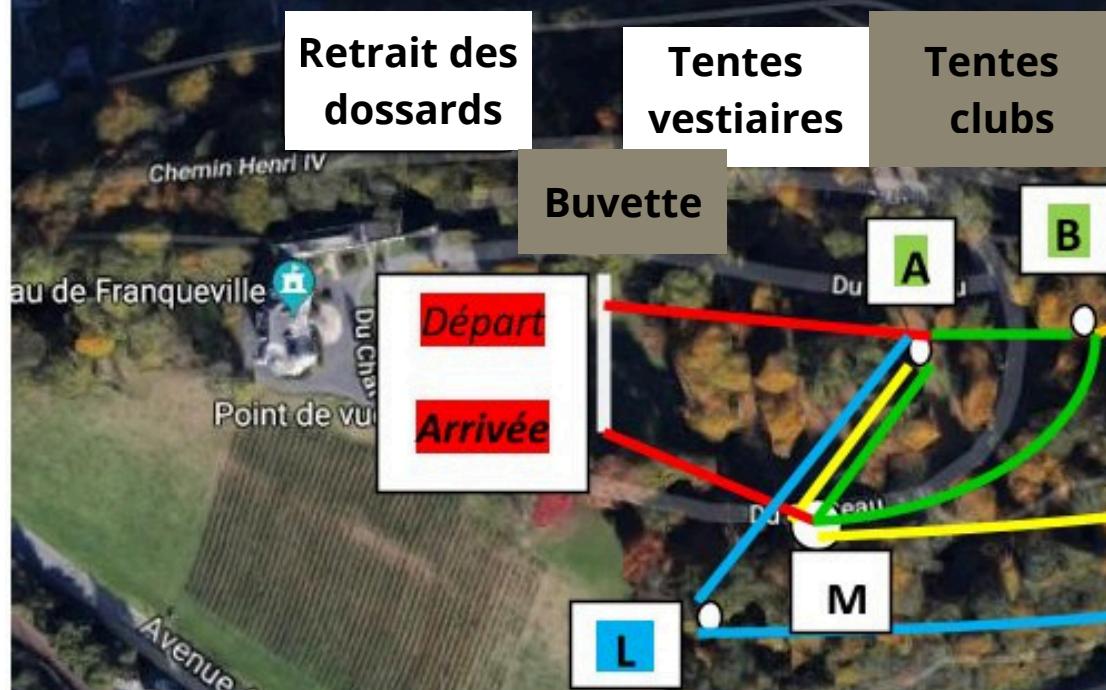
1/4 FINALE CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS LANA SUD CHATEAU DE FRANQUEVILLE 64320 BIZANOS



Parking Bus : Salle de spectacle Salle Balavoine
2 Avenue de l'Europe, 64320 Bizanos

Parking voiture: En bas de la montée du château
69 Rue Pasteur, 64320 Bizanos ou place Joffre en Face (2min à pied)

PAS DE STATIONNEMENT EN HAUT



1/4 FINALE CHAMPIONNAT DE FRANCE DE CROSS LANA SUD
25JANVIER 2026
CHATEAU DE FRANQUEVILLE 64320 BIZANOS

COURSE	HORAIRE S	CATEGORIES	DISTANCE	PARCOURS
1	10H00	MASTER hommes/femmes M3 et +	5550 M	DEP+1MB+1GB+2SB+ARR
2	10H30	MASTER hommes M1 et M2	8400 M	DEP+1MB+2GB+3SB+ARR
3	11h25	CROSS COURT femmes ES+SE+MA	4150M	DEP+2GB+1SB+ARR
4	11h50	CROSS COURT hommes ES+SE+MA	4150M	DEP+2GB+1SB+ARR
5	12h15	BENJAMINES U14	2920M	DEP+1PB+2MB+1GB+ARR
6	12h35	BENJAMINS U14	2920M	DEP+1PB+2MB+1GB+ARR
7	12h50	MINIMES FILLES U16	3370M	DEP+1PB+1GB+1SB+ARR
8	13h15	MINIMES GARÇONS U16	4120M	DEP+1PB+1MB+1GB+1SB+ARR
9	13h35	CADETTE U18	4120M	DEP+1PB+1MB+1GB+1SB+ARR
10	14h00	CADETS U18	5220M	DEP+1PB+1MB+2GB+1SB+ARR
11	14h30	JUNIORS FEMMES U20	5220M	DEP+1PB+1MB+2GB+1SB+ARR
12	14h55	JUNIORS HOMMES U20	6320M	DEP+1PB+1MB+3GB+1SB+ARR
13	15h30	ÉLITE FEMMES ES(U23)+SE+MA	7620M	DEP+1PB+1MB+1GB+3SB+ARR

14	16h10	ÉLITE HOMMES ES(U23)+SE+M0	9370M	DEP+1PB+1MB+1GB+4SB+ARR
----	-------	----------------------------	-------	-------------------------

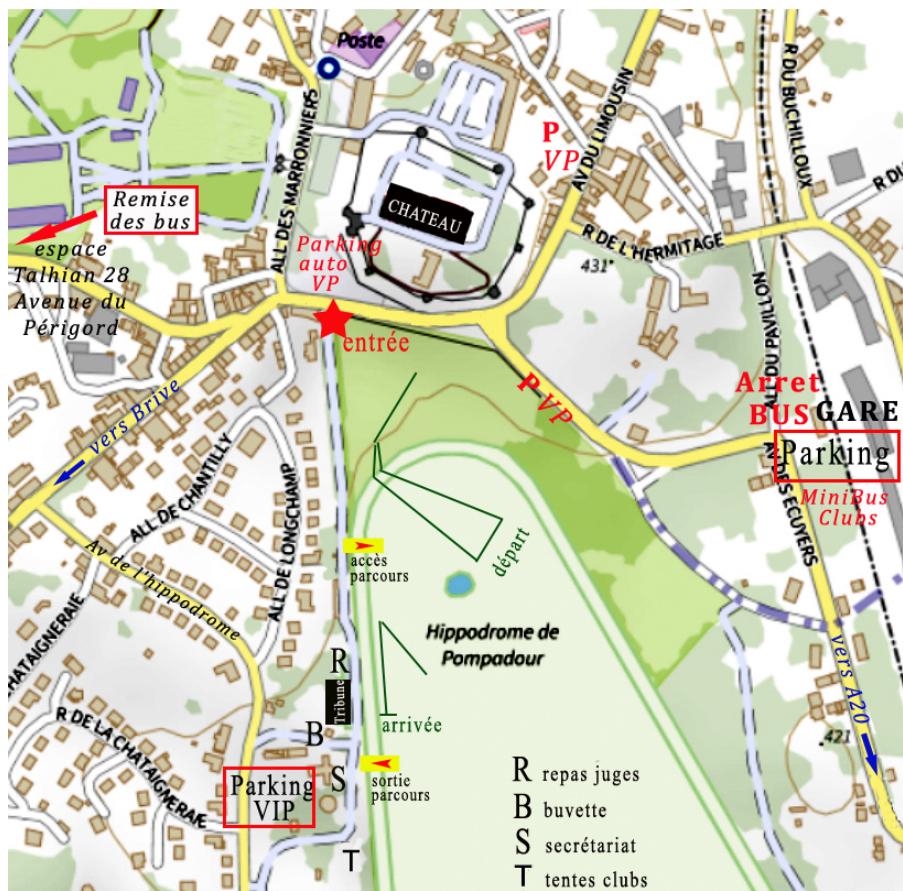
Départ : 100m PETITE BOUCLE(PB)320m ABMA - MOYENNE BOUCLE (MB)750m ABCDMA- Grande Boucle(GB) : 1100m
ABCDEHIJKLMNOPMA Arrivée:100m Super Boucle (SB): 1750m ABCDEFGHIJK



Dossier Quart de Finale Zone Nord – Pompadour (19)

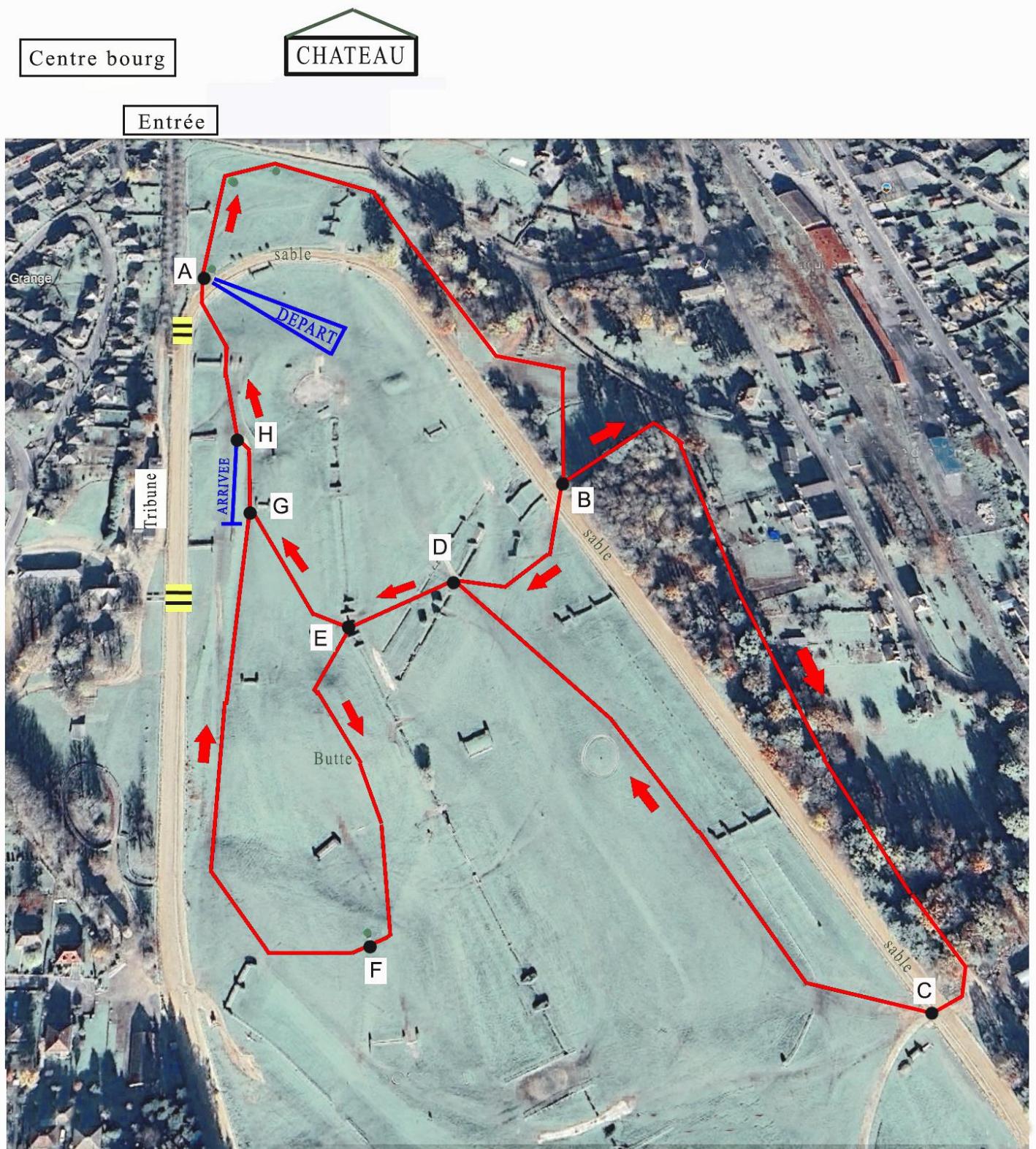
Plan d'accès au site :

Les bus feront leurs "déposes" sur le parking de la gare à l'endroit à cet effet puis iront stationner à l'espace Talhian route de Périgueux



PLAN DU PARCOURS

1/4 de finale championnat de France –Pompadour le 25/01/2026



Petite boucle : A-B-D-E-G-H-A 1020m

+ 40m (différence départ-arrivée) pour chaque course

Moyenne boucle : A-B-D-E-F-G-H-A 1470 m

Grande boucle : A-B-C-D-E-F-G-H-A 2170 m

HORAIRES DES COURSES
CHAMPIONNAT ZONE NORD POMPADOUR
25 JANVIER 2026

COURSE	HORAIRE	CATEGORIE	BOUCLES	DISTANCE
1	10 H 00	Masters M3 et + F et M	1 PB + 2 GB	5400 m
2	10 H 30	Masters M1 et M2 M.	1 PB + 1 MB + 3 GB	9040 m
3	11 H 15	Benjamines F	1 PB + 1 MB	2530 m
4	11 H 35	Benjamins M	1 PB + 1 MB	2530 m
5	11 H 55	Minimes F	2 PB + 1 MB	3550 m
6	12 H 15	Minimes M	1 PB + 2 MB	4000 m
7	12 H 40	Cross Court F	1 PB + 2 MB	4000 m
8	13 H 05	Cross Court M	1 PB + 2 MB	4000 m
9	13 H 30	Cadettes F	1 PB + 2 MB	4000 m
10	14 H 00	Cadets M	1 PB + 1 MB + 1 GB	4700 m
11	14 H 30	Juniors F	1 PB + 1 MB + 1 GB	4700 m
12	15 H 00	Juniors M	2 PB + 2 GB	6420 m
13	15 H 35	Esp - Sen - M0-M1-M2 F	1 PB + 1 MB + 2 GB	6870 m
14	16 H 20	Espoirs - Seniors - M0 M	1 PB + 1 MB + 3 GB	9040 m

avec boucles PB = 1020, MB = 1470 et GB = 2170 m

et pour chaque course 40 m de plus / différentiel départ et arrivée

Demi-finale de Cross

Dimanche 15 février 2025

1- Lieu :

A Cognac (87).

2- Engagements

Le module d'engagement sera mis en ligne sur le **site de la Ligue d'Athlétisme de Nouvelle Aquitaine** le Lundi 26 janvier 2026.

Le module d'engagement sera clos le Mercredi 11 Février 2026 à 22 heures, les athlètes et équipes qualifiables devront donc **être confirmés par leur club** avant cette date.

3- Demande de qualifications exceptionnelles :

Toutes les demandes de qualifications exceptionnelles doivent impérativement être demandées avant le Dimanche 8 Février 2026 à 22h00 auprès de la CSOR.

Lien de la demande de repêchage, uniquement via ce lien HelloAsso (une demande pour 1 athlète afin de faciliter les remboursements par la suite) : [CLIQUEZ-ICI](#)

Toute demande reçue après ce délai ne sera pas prise en compte.

Le listing des demandes acceptées sera mis en ligne le Lundi 9 Février 2026.

Aucune demande de qualification par équipe ne sera acceptée.

Caution :

Pour toute demande de qualification exceptionnelle, **une caution de 30 €** sera demandée et perçue par la LANA. Cette caution sera conservée en cas de refus de la demande par la CSOR, en cas de non-participation de l'athlète repêché (sauf présentation d'un certificat médical reçu dans les 8 jours suivant le Championnat) ou si l'athlète ne se qualifie pas pour les Championnats de France de cross à Carhaix.

Ainsi, la caution sera remboursée uniquement aux athlètes présentant un certificat médical ou à ceux qualifiés pour les Championnats de France.

Aucune demande ne sera examinée sans le règlement de la caution.

Ces 30 euros seront perçus **UNIQUEMENT** via [HelloAsso en cliquant-ici](#).

Aucun engagement sur place le dimanche de la compétition.

4- Confirmation de participation

***Extrait de l'article 306.5 Règlements Techniques des épreuves.**

Le nombre d'athlètes mutés ou étrangers en application des dispositions de l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la FFA est limité dans une équipe à : 1 pour toutes les catégories

Masters 3 et plus : engagements libres et classement par équipe sur 3 athlètes.

Equipes qualifiées : La composition d'équipe pour la demi-finale des Championnats de France sera à priori la même que celle des ¼ Finales, mais il sera nécessaire de confirmer la participation de chaque membre de l'équipe.

Possibilité de remplacer un athlète par un autre ou de compléter l'équipe (6 maximum et 4 mini).

⇒ Lorsqu'un club a au moins 4 athlètes qualifiés à titre individuel dans une catégorie (et respectant la limitation du nombre de mutés ou d'étrangers* et sous réserve de ne pas avoir été qualifié à titre exceptionnel), la qualification à titre individuel est transformée en qualification par équipes, mais sans possibilité de modifier et de compléter l'équipe avec d'autres athlètes.

Attention : un athlète remplacé ne peut être qualifié en individuel que sur demande de qualification exceptionnelle

Athlètes qualifiés à titre individuel : les athlètes seront pré-engagés pour la compétition et les clubs devront confirmer la participation de chaque athlète qualifié à titre individuel.

5- Qualifications

Tout athlète étant classé N3 l'année précédente ou l'hiver en cours sur une distance supérieure ou égale à 800m sera qualifiable à condition qu'il en fasse la demande avant le Dimanche 8 Février 2026 sur le module de demande de repêchage.

1/2 Finale des Championnats de France de CROSS-COUNTRY LANA 2025			
Qualification		Equipes	Qualifiés Individuels
CCF	NORD	5	75 % des arrivants
	SUD	5	75 % des arrivants
CCM	NORD	6	75 % des arrivants
	SUD	6	75 % des arrivants
CAF	NORD	5	75 % des arrivants
	SUD	5	75 % des arrivants
CAM	NORD	7	75 % des arrivants
	SUD	7	75 % des arrivants
JUF	NORD	3	75 % des arrivants
	SUD	3	75 % des arrivants
JUM	NORD	5	75 % des arrivants

	SUD	3	75 % des arrivants
MIF	NORD	10	75 % des arrivants
	SUD	10	75 % des arrivants
MIM	NORD	10	75 % des arrivants
	SUD	10	75% des arrivants
ELITE FEM	NORD	8	75% des arrivants
	SUD	6	7S% des arrivants
ELITE MASC	NORD	10	75% des arrivants
	SUD	8	75% des arrivants
MASTERS MASC	NORD	10	75% des arrivants
	SUD	8	75% des arrivants

6- Dossards

Pour les courses Elites, Cross court, Masters hommes et femmes, il sera remis, un dossard supplémentaire (ES, M0 et +) et (Etr).

Ce dossard devra être obligatoirement porté dans le dos de l'athlète sous peine de non classement.

7- Récompenses

Il sera remis :

- **Médailles individuelles** pour les 3 premiers de chaque catégorie
- **Pour les Master 3 et plus**, sera récompensé le premier de chaque catégorie
- **Par équipe**, une coupe sera remise à la première équipe de chaque catégorie



Dossier Demi-Finale – Cognac (16)

1/2 finale championnat de France de cross-country

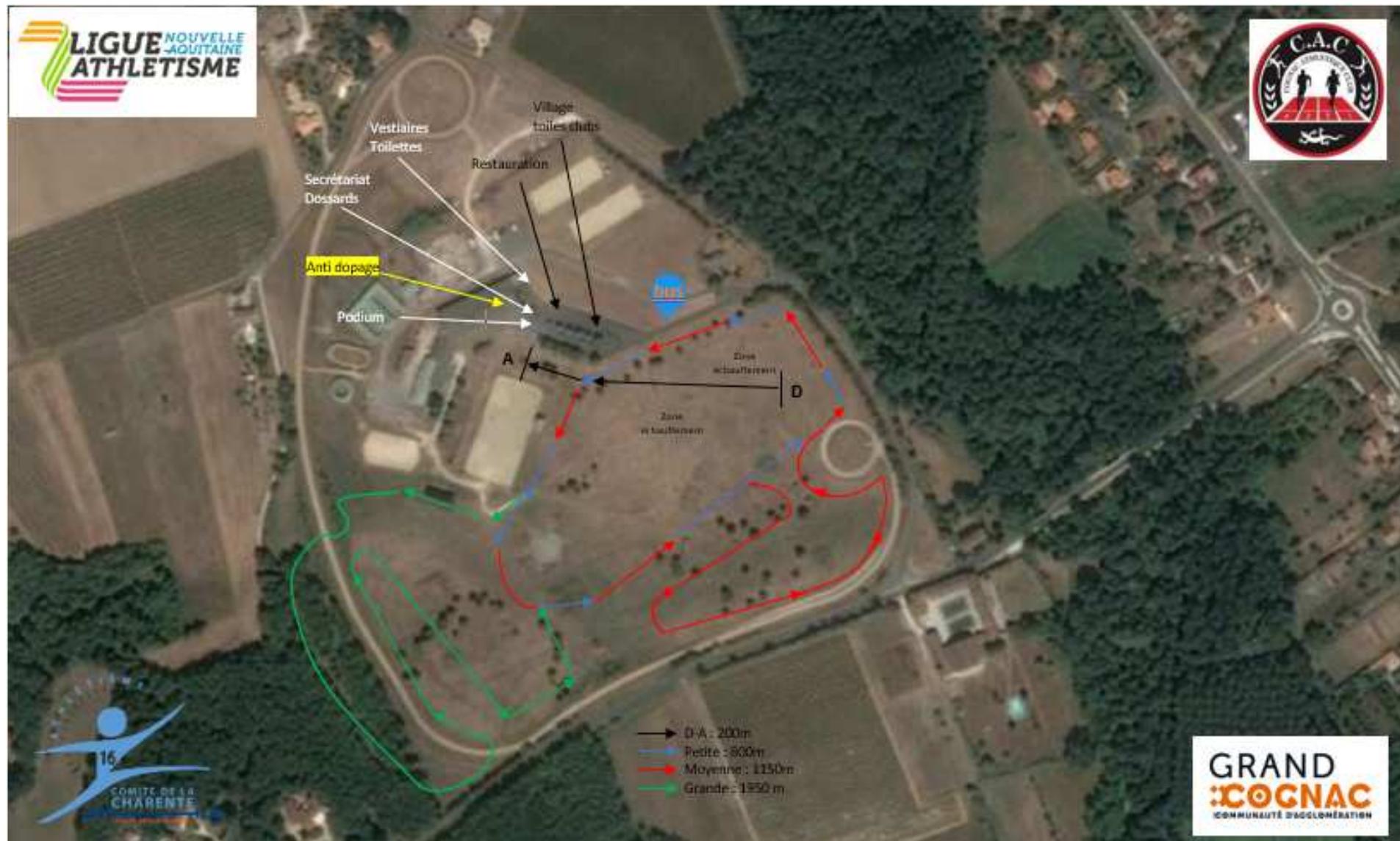
Dimanche 15 FEVRIER 2026

Centre équestre du VAL de COGNAC à CHERVES RICHEMONT

COURSE	HORAIRE	CATEGORIES	BOUCLES	DISTANCES
1	10h30	Masters H/F M3 et +	3 PB + 1 MB + 1 GB + DA	5700m
2	11h00	Masters H M1 et M2	1 PB + 1 MB + 4 GB + DA	9950m
3	11h50	Minimes F U16	2 PB + 2 MB + DA	4100m
4	12h15	Minimes H U16	1 PB + 3 MB + DA	4450m
5	12h45	Cross court F U23 + Se + Ma	1 PB + 3 MB + DA	4450m
6	13h10	Cross court H U23 + Se + Ma	1 PB + 3 MB + DA	4450m
7	13h30	Cadette U18	1 PB + 3 MB + DA	4450m
8	14h00	Cadets U18	1 PB + 2 MB + 1 GB + DA	5250m
9	14h30	Junior H U20	1 PB + 2 MB + 2 GB + DA	7200m
10	15h05	Junior F U20	1 PB + 2 MB + 1 GB + DA	5250m
11	15h30	Cross long F U23 + Se+ M1/M2	1 PB + 1 MB + 3 GB + DA	8000m
12	16h15	Cross long H U23 + Se+ M0	1 PB + 1 MB + 4 GB + DA	9950m

DA : 200m ; PB : 800m ; MB : 1150m ; GB : 1950m

Restauration sur place. Douches et toilettes





Règlements FFA – Qualifications Championnats de France

CROSS-COUNTRY SAISON 2025 / 2026

Nombre d'équipes qualifiées par demi-finale aux championnats de France

HOMMES					DEMI-FINALES	FEMMES			
M1 et +	Élite	CC	U20	U18		Élite	CC	U20	U18
3	3	3	3	3	HAUTS DE FRANCE		2	2	4
3	3	3	3	3	GRAND EST BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ		3	2	3
3	5	4	4	5	AUVERGNE RHÔNE ALPES		5	5	4
3	4	4	3	2	OCCITANIE		4	3	3
3	2	3	3	3	NOUVELLE-AQUITAINE		3	4	2
5	3	4	2	4	CENTRE PAYS DE LA LOIRE		3	3	2
7	4	5	4	4	BRETAGNE NORMANDIE		4	4	5
3	5	4	7	4	ILE-DE-FRANCE		5	6	6
2	3	2	3	4	RÉGION SUD - PACA CORSE		3	3	3
32	32	32	32	32	TOTAL		32	32	32

NOMBRE D'INDIVIDUELS QUALIFIÉS PAR DEMI-FINALE AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

HOMMES						DEMI-FINALES	FEMMES					
M1 et +	TC Élite	CC	U23	U20	U18		M1+ élite	TC Élite	CC	U23	U20	U18
16	13	18	9	24	22	HAUTS DE FRANCE	8	12	17	7	23	22
21	27	19	13	23	25	GRAND-EST BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ	12	18	21	13	26	29
29	33	28	16	34	32	AUVERGNE RHÔNE ALPES	10	33	24	13	31	36
20	22	18	8	24	24	OCCITANIE	11	17	14	10	25	13
25	15	14	7	23	21	NOUVELLE AQUITAINE	8	13	20	8	20	24
40	27	25	11	24	31	CENTRE PAYS DE LA LOIRE	17	20	23	8	26	30
48	30	32	13	35	32	BRETAGNE NORMANDIE	15	25	23	13	35	32
27	29	25	11	36	35	ILE DE FRANCE	12	27	36	10	32	36
17	12	13	11	20	21	RÉGION SUD -PACA CORSE	7	13	15	9	20	21
243	208	192	99	243	243	TOTAL	100	178	193	91	238	243

HOMMES						TABLEAU pour exemple	FEMMES					
M1 et +	TC Élite	CC	U23	U20	U18		M1+ élite	TC Élite	CC	U23	U20	U18
16	13	18	9	24	22	HAUTS DE FRANCE	8	12	17	7	23	22

Dans les deux cross longs des demi-finales, après avoir procédé à l'extraction des qualifiés par équipes, l'extraction des qualifiés individuels aux Championnats de France se fera de la façon suivante :

Exemple : Cross long femmes (élite). Si la demi-finale a un quota 7 U23, 8 M1 &+ et 12 TC :

1 – Mettre les « qe » sur le classement

2 – Mettre les « qi » pour les 7 premiers espoirs (et non « qe »)

3 – Mettre les « qi » pour les 8 premières M1 ou M2 ou M3 ... (et non « qe »)

4 – Partir du début du classement et, sans s'occuper des catégories, mettre « qi » aux 10 premières du classement avec la colonne qualif vide.

Tableau du quota par Ligue – Championnat de France de cross-country relais 2026

Ligue d'athlétisme AUVERGNE RHÔNE ALPES	RELAIS TC	5
Ligue d'athlétisme de BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ	RELAIS TC	3
Ligue d'athlétisme de BRETAGNE	RELAIS TC	4
Ligue d'athlétisme de CENTRE VAL DE LOIRE	RELAIS TC	3
Ligue d'athlétisme de CORSE	RELAIS TC	3
Ligue d'athlétisme du GRAND-EST	RELAIS TC	3
Ligue d'athlétisme des HAUTS DE FRANCE	RELAIS TC	3
Ligue d'athlétisme d'ILE DE FRANCE	RELAIS TC	5
Ligue d'athlétisme de NORMANDIE	RELAIS TC	3
Ligue d'athlétisme de NOUVELLE AQUITAINE	RELAIS TC	4
Ligue d'athlétisme d'OCCITANIE	RELAIS TC	4
Ligue d'athlétisme des PAYS DE LA LOIRE	RELAIS TC	4
Ligue d'athlétisme de REGION SUD - PACA	RELAIS TC	3

Ligue d'athlétisme AUVERGNE RHÔNE ALPES	RELAIS U20	4
Ligue d'athlétisme de BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ	RELAIS U20	3
Ligue d'athlétisme de BRETAGNE	RELAIS U20	3
Ligue d'athlétisme de CENTRE VAL DE LOIRE	RELAIS U20	3
Ligue d'athlétisme de CORSE	RELAIS U20	3
Ligue d'athlétisme du GRAND EST	RELAIS U20	3
Ligue d'athlétisme des HAUTS DE FRANCE	RELAIS U20	3
Ligue d'athlétisme d'ILE DE FRANCE	RELAIS U20	4
Ligue d'athlétisme de NORMANDIE	RELAIS U20	3
Ligue d'athlétisme de NOUVELLE AQUITAINE	RELAIS U20	3
Ligue d'athlétisme d'OCCITANIE	RELAIS U20	3
Ligue d'athlétisme des PAYS DE LA LOIRE	RELAIS U20	3
Ligue d'athlétisme de REGION SUD – PACA	RELAIS U20	3

Calcul des quotas

1) Qualifications par équipes

Chaque demi-finale aura 2 équipes de qualifiées. Le nombre d'équipes ainsi qualifiées sera augmenté du nombre d'équipes classées dans les 14 premières des Championnats de France de l'année précédente dans la catégorie correspondante.

2) Qualifications à titre individuel

Sont considérés comme participants à titre individuel lors des demi-finales, les athlètes qui sont :

- soit ressortissants d'un club n'ayant pas d'équipe qualifiée aux Championnats de France ;
- soit ressortissants d'un club ayant une équipe qualifiée aux Championnats de France mais ne faisant pas partie des athlètes classés dans cette équipe (6 athlètes).

Chaque demi-finale aura automatiquement 5 qualifié(e)s individuel(les), augmenté du nombre d'athlètes classé(e)s dans les 180 premiers des Championnats de France de l'année précédente, dans la même catégorie, sauf pour le Cross court des féminines et des masculins ainsi que pour les U20 féminins où les 130 premiers sont pris en compte.

Nota : les athlètes étrangers, régulièrement qualifiés pour un club, ne doivent pas être défaillants : ces chiffres s'entendent français et étrangers confondus.

Relais

Qualifications

Le nombre d'équipes qualifiées pour 2026 (sur la base de 40 pour la course TC et de 30 pour les U20) sera pondéré de + 1 équipe par Ligue sera de :

- 47 équipes pour les TC
- 41 équipes pour les U20

Chaque Ligue disposera d'un nombre d'équipes qui sera déterminé en fonction des résultats des Championnats de France de l'année N-1 pour les épreuves classiques.

Rappel

Conformément à la réglementation des Championnats running, seules les équipes qui auront acquis leur qualification lors des épreuves de qualification organisées par chaque Ligue d'appartenance des clubs pourront s'engager.

Pour la course TC

Chaque Ligue aura un nombre de relais qualifiés proportionnellement au nombre de ses arrivants lors des derniers Championnats de France des catégories U18 à Masters (le nombre sera arrondi), avec un minimum de 2 relais par Ligue.

Exemple : l'année N-1, la Ligue X avait 306 arrivants sur 3256 athlètes, soit 9,4% des arrivants. Cette Ligue X aura 9.4% de qualifiés parmi les 30 équipes soit 2,84 arrondis à 3.

Pour la course U20

Chaque Ligue aura un nombre de relais qualifiés proportionnellement au nombre de ses arrivants lors des derniers Championnats de France sur les courses U18, U20 (le nombre sera arrondi), avec un minimum de 2 relais par Ligue.