

# CHALLENGE

## « COURS POUR TON CLUB »

Du 1<sup>er</sup> au 24 janvier 2021



ATHLÉT  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



RÉGION NORMANDIE

la Bouche Bio

beauty sané

elancia  
ma forme simplement

le Comptoir du Malt

nom enK  
les super-encas

ZEN  
MASSAGES  
SPORT

AGENCE NATIONALE DU SPORT

Le Nathaniel'S  
BAR · BRASSERIE · PIZZERIA

TOYOTA  
GCA CAEN

BRASSEURS

KODEN

cd  
run

INTERSPORT  
Votre spécialiste Clubs & Collectivités

Ligue de  
NORMANDIE  
ATHLÉTISME

# Concept

- Challenge par équipe – club : 5\*2 ou 5 km
- Reprise de contact des clubs vers leurs licenciés / licencié vers club
- Innovation « Running »
- Toutes catégories : 2 catégories (Jeunes : BE/MI et Elites : CA et +)
- 3 challenges : masculin, féminin et mixte



- Format d'inscription : Google Form avec inscriptions des équipes de club.
- Mail de messagerie indépendant pour recevoir les justificatifs de performance
- Outils de communication : visuel « bannière » de l'opération / Teaser / communiqué club



## Clubs

- Lundi 21 décembre : Réception du mail
- Du 21 décembre au 22 janvier 12h00 : Inscriptions du club (non pas des participants) aux challenges :
  - Masculin (5 hommes)
  - Féminin (5 femmes)
  - Mixte (3 hommes + 2 femmes minimum)
- Du 1<sup>er</sup> au 24 janvier 17h00 : mobilisation de ses effectifs licenciés pour effectuer les distances demandées
- Envoi par mail sur l'adresse dédiée des résultats collectifs par équipe (autant d'équipe que possible...) par un représentant du club avant le 24 janvier 17h00 (capture GPS)



# REGLEMENT



# Règlement Principes

La Ligue de Normandie vous présente son premier défi virtuel « running »

Un format inédit : Un format inédit : le relais 5 x 2km (**benjamins et minimes**) ou 5km (**cadets à masters**).

Le principe est simple :

Mobiliser un maximum de licenciés de votre club

- Pour les jeunes (benjamins et minimes), l'épreuve doit se dérouler sur un entraînement, sous forme de relais.
  - L'entraîneur constitue ses équipes, puis lance les relais.
- Pour les adultes
  - A partir des résultats des distances chronométrées, constituez les meilleures équipes possibles

Grilles de récompenses (par type de challenge) :

- 1<sup>er</sup> : 250€
- 2<sup>ème</sup> : 125€
- 3<sup>ème</sup> : 50€



# Règlement Technique

Le règlement de ce défi :

**Trois classements : Masculin – Féminin – Mixte (2 féminines minimum).**

*Chaque coureur doit courir le plus rapidement possible une distance de 2km (pour les benjamins minimes) ou de 5 km (pour les cadets à masters)*

*Pour qu'une équipe adulte soit classée, addition des 5 distances chronométrées de 5 personnes différentes.*

Chaque coureur devra déclencher (à partir de 0.00s) puis arrêter sa montre GPS / son smartphone (ou tout autre objet lui permettant d'avoir une trace GPS de sa course) au bout de 5 km.

*Pour qu'un résultat soit pris en compte il faudra : une photo de la montre indiquant la distance, le temps ainsi que le dénivelé de la course ou une capture d'écran de sa trace GPS avec le temps de passage au 5<sup>ème</sup> km via une application spécifique (ex : Strava, Garmin, Endomondo, Suunto etc.) . Le référent du club devra faire parvenir à la ligue le cumul des 5 coureurs ainsi que le détail pour chaque coureur.*

Tout dénivelé négatif est proscris (sup à moins 15m). Les dénivelés + et – s'annulent (exemple : vous pouvez avoir 10m de dénivelé positif et 10m de dénivelé négatif). Les courses devront être faites individuellement avec attestation de sortie obligatoire ou sur le stade pour les cadets à masters

*Les courses devront être faites sur le stade lors d'une session d'entraînement pour les benjamins et minimes (relais)*

***Les performances pourront être réalisées à partir du 1er janvier jusqu'au 24 janvier 2021 17h00.***



# Règlement

## Modalités de constitution des équipes/ challenge

### Envoi des résultats

**Un athlète ne peut être inscrit que dans une seule équipe.**

*Un club peut s'engager sur tous les challenges. Seule la meilleure équipe par club pourra être récompensée dans un challenge jeunes et/ou dans un challenge adultes.*

Pour qu'une équipe soit mixte il est nécessaire d'avoir 2 participations féminines au minimum.

Les équipes qui remporteront le défi dans leur classement seront récompensées par le partenaire de l'évènement : **Intersport.**

Pour vous inscrire vous avez jusqu'au 22 janvier 12h00. Inscription gratuite.

Pour communiquer vos résultats : merci de les envoyer à..... au plus tard le dimanche 24 janvier 2021 23h59.

*Pour le challenge adultes : Le responsable du club devra nous fournir les pièces justificatives de sa meilleure équipe pour chaque catégorie et chaque type d'équipe (avec le fichier excel).*

Pour le challenge jeunes : **Le responsable de club devra nous fournir une photo d'équipe et du chrono réalisé.**

*Nous procéderons aux différents classements à partir des données fournies. Chaque club ne peut être récompensé que pour une seule équipe sur un challenge (jeunes et/ou adultes).*

Si un club a les 2 meilleurs temps dans une catégorie, nous classerons les suivants pour attribuer le podium. Toutes les équipes seront néanmoins classées.

Lien d'inscription :

<https://cutt.ly/yhV6SoJ>



# COURS POUR TON CLUB !

## MOBILISEZ VOUS !

### DÉFI JEUNES : 2 KM

### DEFI ADULTES : 5 KM

**Du 1<sup>er</sup> au 24 janvier 2021**

Inédit : Lots à gagner  
chaque vendredi par tirage au sort  
parmi tous les clubs inscrits.