

# CHAMPIONNATS de CÔTE D'OR de CROSS COUNTRY 2019

**DIMANCHE 13 JANVIER**



**Épreuves ouvertes aux  
non-licenciés**

Informations :  
[aspttdijon.athle.com](http://aspttdijon.athle.com)  
[comite21.athle.com](http://comite21.athle.com)

**COMPLEXE SPORTIF DIJON METROPOLE  
24 RUE FRANÇOIS MITTERRAND  
SAINT APOLLINAIRE**

# MOTS DES PERSONNALITÉS



F. Dubuisson  
Président du comité de  
Côte d'Or d'athlétisme

« Cette année nous avons donné l'organisation à l'ASPTT Dijon ,  
l'équipe de Florent BERSON a fait un énorme travail .  
Pour ce cross , l'équipe nous a proposé un beau parcours avec  
des belles surprises.

*Que la journée du Cross en Cote d'Or soit belle !*

*Que les meilleurs gagnent ! »*



Florent BERSON  
Président de l'ASPTT Dijon  
athlétisme

« L'Asptt Dijon Athlétisme a le plaisir d'accueillir cette édition  
2019 des championnats de Côte d'or de Cross country sur les  
infrastructures du complexe sportif de Dijon Métropole à Saint-  
Apollinaire.

*Nous devrions avoir de belles courses, avec un beau plateau  
d'athlètes venus des différents clubs du département et une belle  
organisation collective en collaboration avec le Comité de Côte  
d'or d'athlétisme et nos partenaires.*

*Tout semble réuni pour faire de cette journée une belle fête de  
l'athlétisme ! »*



Mélanie Lustremant,  
DUC  
vainqueur du cross élites F  
2018

## **Tes objectifs sportifs pour la saison de cross**

*Mes objectifs pour la saison cette année, c'est d'aller aux  
championnats de France de cross et de réaliser une bonne place  
pour ma première année senior.*

## **Évoque pour nous le souvenir de ton premier cross ?**

*Mon premier cross était sur le campus, c'était également ma  
première compétition.*

*A l'arrivée j'ai continué mon sprint, les bénévoles ont du me  
courir après pour me récupérer et me replacer dans la file  
d'arrivée.*

## **Une anecdote sur un cross à nous raconter ?**

*Pour l'anecdote : au championnat de France en 2016, on m'a  
écrasé le pied au départ avec des pointes de 15  
J'ai fait toute la course avec le côté du pied ouvert. (Je devais  
faire recoudre à l'arrivée mais je ne l'ai pas fait... l'infection a  
duré 1 mois dont deux semaines sans pouvoir poser le pied).*

## **Un conseil à donner aux athlètes qui participeront ?**

*Pour le conseil : évitez de m'écraser les pieds au départ s'il vous  
plaît !*

*Non sérieusement, donnez vous à fond et ne regrettez rien.*



Paul Lalire  
AC Chenove  
Vainqueur du cross élites H  
2018

### **La place du cross dans ta saison sportive ?**

*Le cross occupe une place importante chaque année pour moi. La période dédiée est relativement longue : 4 mois sépare le cross d'Arnay qui marque souvent l'ouverture de la saison pour les crossmen du département et le championnat de France de cross. Le fait de réaliser une saison de cross pleine et entière permet de structurer l'entraînement hivernal. De plus le travail réalisé durant cette période est très important et bénéfique pour les échéances sur route et sur piste placées au printemps et durant l'été. Une bonne saison de cross est souvent gage de réussite sur les autres objectifs de la saison.*

### **Tes objectifs sportifs pour la saison de cross ?**

*Comme pour les saisons précédentes, l'objectif pour cette saison de cross 2019 est d'être performant sur les championnats placés en début d'année 2019 et plus spécifiquement sur le championnat de France où je souhaiterais égaler voire améliorer ma 10e place obtenue en 2018.*



Alexis MIELLET  
DUC

7eme des championnats  
d'Europe espoirs de cross  
country en 2017 à Samorin et  
champion d'Europe par équipe

### **La place du cross dans ta saison sportive ?**

*Le cross est une étape importante dans ma saison. C'est à ce moment que je réalise ma préparation foncière pour la saison estivale. Même si ce n'est pas ma spécialité j'ai à cœur de bien figurer sur les cross car c'est aussi la discipline qui m'a amené à l'athlétisme. C'est aussi dans cette discipline que j'ai connu ma première sélection en Équipe de France.*

### **Tes objectifs sportifs pour la saison de cross ?**

*Cette année je suis encore indécis sur mon objectif aux France de cross. Soit je joue enfin ma carte personnelle sur le cross court en jouant le titre ou soit je reste sur le cross long avec la carte collective en visant un top 15 individuel.*

### **Évoque pour nous le souvenir de ton premier cross ?**

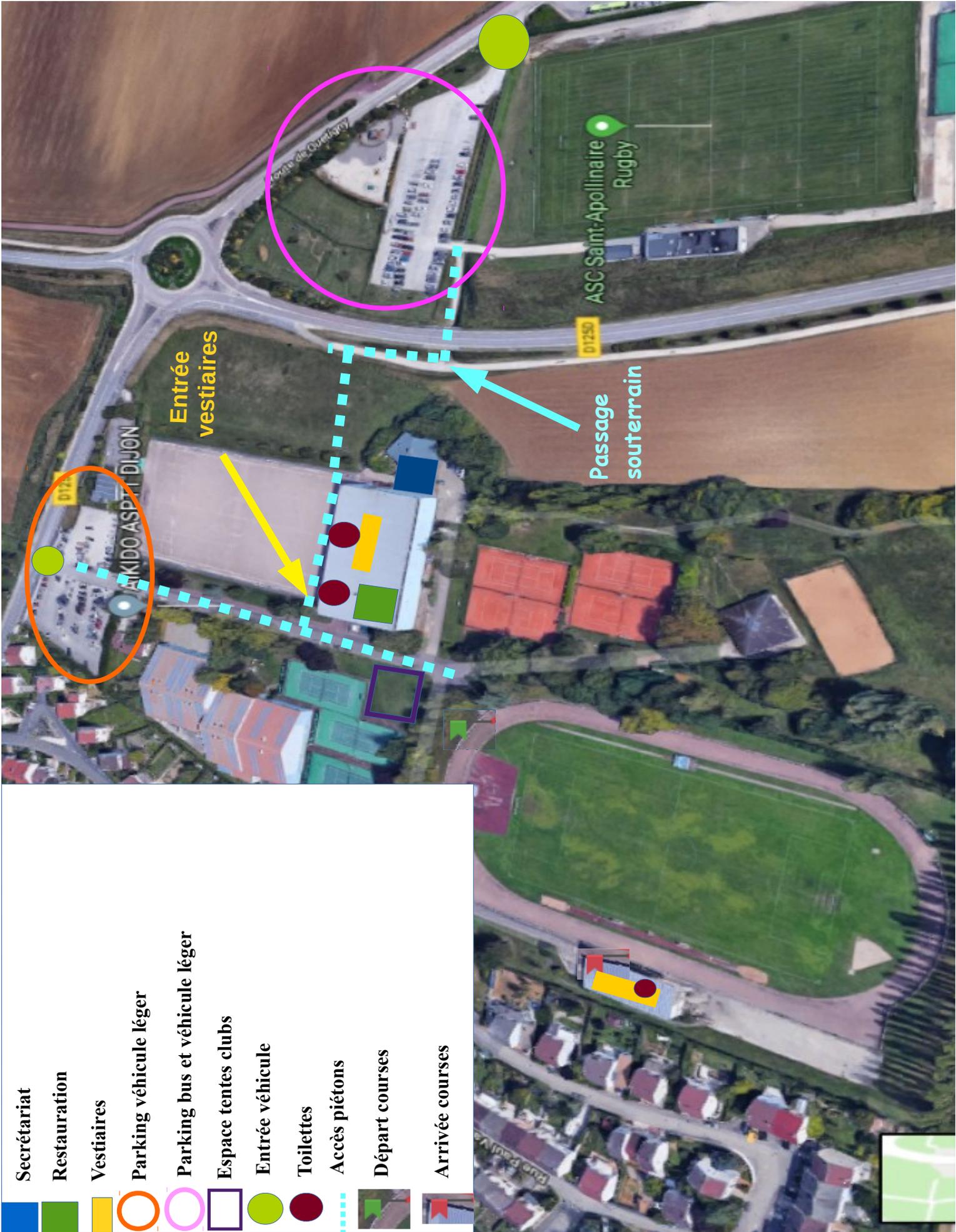
*Mon souvenir lors de mon premier cross est assez flou car j'avais 3ans sur le cross d'Arnay le Duc.*

### **Une anecdote sur un cross à nous raconter**

*En revanche mon premier souvenir est 2 ans plus tard sur le même cross où je décroche mon premier podium en terminant 2ème alors que j'avais 3 ans de moins que certains dans la course ... j'étais super content !!*

### **Un conseil à donner aux athlètes qui participeront ?**

*Le conseil le plus important que je pourrais donner à tout le monde c'est de se faire plaisir.*



# PALMARÈS 2018 À VENAREY LES LAUMES

Catégorie			
Poussines F	<b>WEISS Elena</b> Athlé 21 '	<b>GENTIL Eloise</b> USC Venarey lès Laumes	<b>DROUHIN Evany</b> Ac Chenove
Poussins M	<b>CHAMBIN Mathis</b> Athlé 21	<b>MANGONAUX Kylian</b> Dijon Uc	<b>CAMP Noah</b> Dijon Uc
Benjamines F	<b>DE MACEDO Sarah</b> Dijon Uc	<b>THOMAS Estelle</b> USC Venarey lès Laumes	<b>LEQUIN Lucie</b> Ac Chenove
Benjamins M	<b>CHATTENET Leo</b> Dijon Uc	<b>JEANNIN Camille</b> Athlé 21	<b>FOTCHUONT Nicolas</b> Ecras Chatillonnais
Minimes F	<b>VIELLARD Flavie</b> Dijon Uc	<b>THOMAS Maddy</b> USC Venarey lès Laumes	<b>BON Oceane</b> Ac Chenove
Minimes M	<b>JEANNIN Robin</b> Athlé 21	<b>MIELLET Corentin</b> Dijon Uc	<b>BARMES Alexis</b> Dijon Uc
Cadets F	<b>TREUCHOT Charlotte</b> USC Venarey lès Laumes	<b>PONNELLE Coline</b> Athlé 21	<b>LEHMANN Stessy</b> Athlé 21
Cadets M	<b>RAILLARD Tanguy</b> Ecras Chatillonnais	<b>DENIS Vincent</b> Athlé 21	<b>CONTE Victor</b> Ac Chenove
Juniors F	<b>TREUCHOT Margot</b> USC Venarey lès Laumes	<b>MICHOT Audrey</b> Athlé 21	<b>LACROIX-SAMPER Solene</b> Athlé 21
Juniors M	<b>CULTRU Sacha</b> Dijon Uc	<b>ODIN Victor</b> Dijon Uc	<b>DANCER Theo</b> Athlé 21
Espoirs F	<b>COSTE Manon</b> Dijon Uc	<b>LUSTREMANT Melanie</b> Dijon Uc	<b>NONQUE Julie</b> Ac Chenove
Espoirs M	<b>BOUDOT Hugo</b> Dijon Uc	<b>GODEFROY Jeremy</b> Ac Chenove	
Séniors F	<b>LEROY Marion</b> Ac Chenove	<b>VANDESCHRICK Caroline</b> Ac Chenove	<b>BRINTET Violette</b> Dijon Uc
Séniors M	<b>BOURGEOIS Alexandre</b> Dijon Uc	<b>LALIRE Paul</b> Ac Chenove	<b>PIGNARD Jeremy</b> Dijon Uc
Vétérans F	<b>ESQUIRE Cecile</b> Association Beaune Athlétisme	<b>BRELAUD Fettouma</b> Ac Chenove	<b>OLLIVIER Sandra</b> Semur Athlétisme Aventure
Vétérans M	<b>BRAHIMI Kamel</b> Ac Chenove	<b>DAVID Emmanuel</b> Dijon Uc	<b>BERNETTES Cedric</b> Semur Athlétisme Aventure
Cross court F	<b>DEMANGEOT Juliette</b> Asptt Dijon Athlétisme	<b>HADER Sarah</b> Ac Chenove	<b>REVEILLON Eva</b> USC Venarey lès Laumes
Cross court M	<b>ADAM Farah</b> Asptt Dijon Athlétisme	<b>ROUSSELOT Paul-vincent</b> Asptt Dijon Athlétisme	<b>BLANCHARD Franck</b> Semur Athlétisme Aventure

# PROGRAMME

Catégorie - Sexe	Heure de départ des courses	Distance (m)	Parcours	podiums individuels	Horaire des podiums par équipe
<b>PO - F</b>	10h30	<b>1550</b>	Départ + T1 + T3 + Arrivée	A l'arrivé	
<b>PO - G</b>	10h45	<b>1550</b>	Départ + T1 + T3 + Arrivée	/	
<b>EA - F</b>	11h	<b>750</b>	Départ + Tour de piste extérieur + Arrivée	/	
<b>EA - G</b>	11h15	<b>750</b>	Départ + Tour de piste extérieur + Arrivée	/	
<b>BE - F</b>	11h30	<b>2000</b>	Départ + tour de piste + T1 + T3 + Arrivée	/	12h15
<b>BE - G</b>	11h50	<b>2000</b>	Départ + tour de piste + T1 + T3 + Arrivée	/	12h40
<b>MI - F</b>	12h15	<b>2600</b>	Départ + T1 + T2 + T3 + Arrivée	/	13h00
<b>MI - G CA - F</b>	12h40	<b>3000</b>	Départ + tour de piste + T1 + T2 + T3 + Arrivée	/	13h35
<b>Cross Court - F et H</b>	13h10	<b>3500</b>	Départ + T1 + 2*T2 + T3 + Arrivée	/	14h05
<b>CA - G JU - F</b>	13h35	<b>3900</b>	Départ + tour de piste + T1 + 2*T2 + T3 + Arrivée	/	14h35
<b>JU - G</b>	14h05	<b>5000</b>	Départ + 2*(T1 + T2 + T3) + Arrivée	/	15h00
<b>Elite - H</b>	14h35	<b>9400</b>	Départ + 4*(T1 + T2 + T3) + Arrivée	/	16h15
<b>Elite - F</b>	15h45	<b>6900</b>	Départ + 3*(T1 + T2 + T3) + Arrivée	/	17h00

Imprimé par

LA BOITE A COPIES

96 b, Bd Mansart - 21000 Dijon - 03 80 65 26 62  
Envoyez vos demandes d'impression par mail  
laboiteacopiesdijon@gmail.com

Facebook.com/LaBoiteACopiesDijon 



## Bulletin d'engagement CHAMPIONNAT DE COTE D'OR DE CROSS DIMANCHE 13 JANVIER 2019

**ATTENTION : CE BULLETIN N'EST VALABLE QUE POUR LES NON LICENCIÉS.**  
**(les licenciés sont inscrits par leur club.)**

NOM(en capitales):.....Prénom : .....

Sexe : M F Année de Naissance : .....

Adresse : .....

Code Postal :..... Ville : ..... Tél.....

Participera à  
(cocher la course choisie)

N° de Dossard
---------------

- |   |        |
|---|--------|
| <input type="checkbox"/> 10h30 : Poussines                      | 1550 m |
| <input type="checkbox"/> 10h45 : Poussins                       | 1550 m |
| <input type="checkbox"/> 11h00 : Ecole Athlé F Kid Cross Adapté | 750 m  |
| <input type="checkbox"/> 11h15 : Ecole Athlé G Kid Cross Adapté | 750 m  |
| <input type="checkbox"/> 11h30 : Benjamins                      | 2000 m |
| <input type="checkbox"/> 11h50 : Benjamins                      | 2000 m |
| <input type="checkbox"/> 12h15 : Minimes F                      | 2600 m |
| <input type="checkbox"/> 12h40 : Minimes G                      | 3000 m |

**Inscriptions 7 Euros pour les courses suivantes**

**Chèque libellé à : COMITE 21**

PODIUM :  
A l'issue de chaque  
Course :

- |   |        |
|---|--------|
| <input type="checkbox"/> 12h40 : Cadettes                       | 3000 m |
| <input type="checkbox"/> 13h10 : Cross court filles et garçons  | 3500 m |
| <input type="checkbox"/> 13h35 : Cadets                         | 3900 m |
| <input type="checkbox"/> 13h35 : juniors Filles                 | 3900 m |
| <input type="checkbox"/> 14h05 : Juniors Garçons                | 5000 m |
| <input type="checkbox"/> 14h35 : Espoirs/ Séniors/Vétérans G    | 9400 m |
| <input type="checkbox"/> 15h45 : Espoirs, Séniors et vétérans F | 6900 m |

### Attention

Signature, (parents pour les mineurs)

**Non licenciés** : vous devez joindre au bulletin  
d'inscription une photocopie  
**D'un certificat médical de**  
**non contre-indication à la course à pied en**  
**compétition datant de moins d'un an.**

Envoyer le bulletin d'engagement ci-dessus accompagné du règlement et du certificat médical à :

Isabelle et Maurice DUMONT  
5 rue des Castels- 21121 DAIX

**Chèque libellé à : COMITE 21**  
**POUR LE JEUDI 10 JANVIER 2019 DERNIER DELAI**  
**PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE**

Retrait des Dossards sur place à partir de 9H30.  
Site **COMITE 21** <http://comite21.athle.com>