

CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL DE CROSS-COUNTRY



DIMANCHE 7 DÉCEMBRE 2025
PARC DÉPARTEMENTAL DE L'ÎLE-SAINT-DENIS

CLÉMENT RÉMOND

PRÉSIDENT DU COMITÉ FSGT DE LA SEINE-SAINT-DENIS



Cher-es ami-es,

Voici ouverte la saison des cross !

Le championnat départemental de cross FSGT de Seine-Saint-Denis 2025 aura lieu

Dimanche 7 décembre 2025 au parc départemental de L'Île-Saint-Denis

Avec la commission athlétisme et notre club de l'USMA Saint-Ouen athlé, nous avons souhaité que ce cross 2025 se déroule dans le très beau parc départemental de L'Île-Saint-Denis, pour diversifier chaque saison les parcours, et rendre cette épreuve encore plus attractive pour nos athlètes. Nos premiers remerciements vont au club de l'USMA Saint-Ouen, et particulièrement sa section athlétisme, qui se mobilise de façon exceptionnelle dans l'organisation de ce cross, comme dans la mobilisation des athlètes.

Le collectif et la solidarité seront encore une fois en actes cette saison, au service du plus grand nombre, et permettront des évolutions dans nos courses et nos parcours. Aussi, pour permettre au plus grand nombre de découvrir l'athlétisme FSGT et avoir envie de nous rejoindre, nous organiserons cette année une course open pour toutes et tous, et une marche nordique populaire. Ici réside le sens de la pratique sportive à la FSGT 93 : des compétitions de bons niveaux pour tous nos athlètes licenciés, un haut niveau d'organisation grâce au travail conjoint des bénévoles et des permanents, et une ouverture sur la ville et les habitants, pour leur permettre de pratiquer, de s'initier, dans un cadre associatif, convivial et encadré.

La compétition accessible à toutes et tous, pour que chacun et chacune atteignent son meilleur niveau, se dépasse et réalise sa meilleure performance, où les plus faibles ne sont pas mis de côté et où les meilleur-es sont valorisé-es : voilà l'ambition que nous portons pour nos licencié-es et avec les clubs, dans les activités de compétition du comité FSGT 93.

Un cross, c'est une école de la vie, un formidable terrain d'entraînement et d'éducation pour toutes et tous, quels que soient son âge et sa spécialité en athlé. Courir un cross, c'est dépasser ses limites, tester ses capacités mentales et physiques, son courage, son instinct. Le cross révèle ce qu'il y a de plus beau en nous : notre valeur humaine.

Nous vous plébiscitons donc toutes et tous pour que ce championnat départemental de cross FSGT 93 2025, connaisse l'immense succès qu'il mérite au regard des implications des bénévoles des clubs d'athlétisme, de l'USMA, et de la FSGT 93 ! Nous invitons tous les clubs de la Seine-Saint-Denis à fournir un effort particulier d'engagement et de participation, pour honorer ce grand classique de nos compétitions qu'est le cross départemental.

Nous remercions chaleureusement le Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis, qui met à disposition de la FSGT 93 le parc de L'Île-Saint-Denis, permettant la tenue de cette compétition départementale de cross-country pour tous les niveaux et les profils d'athlètes, avec de beaux parcours et beaucoup de convivialité.

Nos remerciements vont également à la ville de L'Île-Saint-Denis, pour son soutien matériel et logistique, et notre coopération au service du rayonnement du sport populaire porté par la FSGT 93. C'est ici même, à quelques pas des parcours de cross, que nous avons organisé en 2024, la première édition de Nage ta Seine, qui nous permet aujourd'hui de poursuivre le développement de la nage en eau libre, et d'envisager de belles perspectives pour permettre aux habitants de se réapproprier la Seine.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous les meilleures performances sportives, d'excellents résultats, et surtout de prendre beaucoup de plaisir !

Clément Rémond
Coprésident du Comité FSGT 93

STÉPHANE TROUSSEL
PRÉSIDENT DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA
SEINE-SAINT-DENIS



C'est toujours un réel plaisir de voir se tenir, ici en Seine-Saint-Denis, une grande manifestation sportive départementale. Elle témoigne une nouvelle fois du dynamisme et de l'engagement des dirigeants, des adhérents et de l'ensemble des bénévoles du sport séquano-dionysien.

Un cross départemental, c'est à la fois un moment de spectacle pour les habitants, une compétition exigeante pour les participantes et participants, et surtout une grande fête populaire.

La FSGT 93 nous offre ainsi un très beau rendez-vous sportif, mettant en lumière l'athlétisme et les coureurs venus de toute la Seine-Saint-Denis et d'ailleurs, au cœur de notre magnifique parc départemental de L'Île-Saint-Denis. Je tiens à les en remercier chaleureusement.

Avec cet événement, nous poursuivons et amplifions notre engagement pour un sport accessible à toutes et tous. C'est une conviction que nous partageons depuis longtemps avec la FSGT 93.

Je souhaite le meilleur à l'ensemble des coureuses et coureurs inscrits pour la compétition du 7 décembre prochain !

Stéphane Troussel
Président du Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis

MOHAMED GNABALY

MAIRE DE LA VILLE DE L'ÎLE-SAINT-DENIS



Sportives, sportifs,

Nous sommes fiers d'accueillir sur notre île nature le "Championnat départemental de cross" organisé par la Fédération Sportive et Gymnique du Travail de Seine-Saint-Denis et la section athlétisme de l'USMA.

Venez profiter d'un des plus beaux parcs du département de la Seine-Saint-Denis. Une zone naturelle exceptionnelle lovée entre les deux bras de la Seine sur le nord de notre île.

Après avoir lancé l'événement inédit "Nage ta Seine" qui a rassemblé plus de 400 nageurs sur deux éditions, nous sommes fiers de renforcer notre partenariat avec la FSGT 93 au service des valeurs du sport populaire !

La ville de L'Île-Saint-Denis soutient cette compétition qui allie le dépassement de soi, le plaisir et la convivialité.

Un an et demi après avoir été au cœur des Jeux olympiques et paralympiques avec l'accueil du village des athlètes et de sites de compétition, l'histoire d'une île au service du sport pour tous ne fait que commencer !

Rendez-vous nombreux dimanche 7 décembre 2025 au parc départemental de L'Île-Saint-Denis pour participer à la compétition départementale de cross !

Solidairement,

Mohamed Gnabaly
Maire de L'Île-Saint-Denis
Président de l'Association des Maires de la Seine-Saint-Denis

HERVÉ MANUEL

PRÉSIDENT DE L'USMA ATHLÉTISME



C'est avec un grand plaisir et avec tous nos remerciements, que l'USMA Athlétisme a reçu l'accord du Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis, et le soutien logistique de la municipalité de L'Île-Saint-Denis, permettant d'organiser cet évènement au sein du parc départemental situé sur leur commune.

Un grand merci également au comité FSGT 93 pour son rôle dans cet accord, et à Mathilde et Malik pour leur implication dans ce projet.

Le remaniement du programme, fruit d'une réflexion collective basée sur les retours d'expériences des années passées, a été porté par le désir de motiver davantage d'athlètes à participer, notamment chez les adultes.

Nous sommes convaincus que la recherche de nouveaux sites de compétition ne peut que relancer l'intérêt des coureurs, désireux de découvrir de nouveaux terrains de jeux et de diffuser les valeurs de la FSGT sur l'ensemble du territoire.

La fraternité et le respect de l'autre demeurent des valeurs essentielles dans notre société qui tend à l'individualisme.

Et n'oubliez pas que "l'adversaire est l'ami qui me fait progresser". Alors venez nombreux, afin de courir avec beaucoup d'amis. Vous n'en sortirez que plus forts !

Hervé Manuel
Président de l'USMA athlétisme

ORGANISATION

Jurys et officiels

La réussite de cette épreuve dépendra de l'implication de tous les clubs d'athlétisme qui constituent la commission départementale. Des clubs et des officiels sont déjà impliqués dans l'organisation.

Il conviendra que chaque club participant fournisse au MINIMUM 2 personnes pour contribuer à l'organisation générale de la compétition (notamment les juges à l'arrivée et des commissaires de parcours) comme cela est la tradition dans le cadre d'organisations départementales solidaires.

Les officiels doivent s'inscrire [sur ce lien](#) avant le 1^{er} décembre 2025 ; si l'un des officiels doit partir plus tôt, il est demandé qu'un remplaçant soit annoncé sur le document d'inscription. Si un club ne fournit pas les MINIMUM deux officiels pendant toute la durée de la compétition, les athlètes du club concerné ne seront pas classés.

- Directrice de réunion : Mathilde TIMBONI (USMA)
- Secrétariat / informatique : Hervé MANUEL (USMA) + Fabrice TROUVE (USMA)
- Arrivée : Aurélien REBRAY (ABDO), Julie QUETIER (CMAA), Jean-Jacques GARNIER (CMAA)
- Liaison arrivée/informatique : 2 personnes
- Juge arbitre : Hervé CADERON (ESS)
- Starter : Vincent BOLLINGER (NLSA)
- Chronométrateur : Bruno COLOMBI (SDUS) et Sandrine COLIN (USMA)
- Animation podium/protocole : Malik RACHIDI (USMA), Flore MAKENDA (ASGB), Anna ETOMBA (ABDO)
- Responsable signaleurs : 1 personne

Nécessité d'avoir une dizaine de signaleurs répartis sur les parcours.

RÉCOMPENSES

- Dans chaque catégorie sont décernées :

- 1 médaille aux 3 premiers / premières poussin.nes, benjamin.es, minimes, cadet.tes, junior.es, senior.es 1, senior.es 2, vétéran.es toutes catégories.
- 1 médaille aux premiers / premières vétéran.es 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- 1 coupe par équipe
- 1 médaille à tous les moustiques filles et garçons

- Classements par équipe : les classements s'établissent sur 3 coureurs

- Pour toutes les catégories : PF, PM, BF, BM, MF, MM, CM, CF, JM, JF
- Pour les catégories SF1 et SF2 confondues
- Pour les catégories SM1 et SM2 confondues
- Pour les catégories VF1 et VF2 confondues
- Pour les catégories VM1 et VM2 confondues
- Pour les catégories VF3 et VF4 confondues
- Pour les catégories VM3 et VM4 confondues
- Pour les catégories VF5, VF6, VF7, VF8 confondues
- Pour les catégories VM5, VM6, VM7, VM8 confondues

INFO IMPORTANTE

Tous les participant-es au cross départemental sont qualifiés automatiquement aux championnats régionaux FSGT de cross-country qui se dérouleront dimanche 18 janvier 2026 à Stains. Les participant-es aux championnats régionaux de cross-contry seront quant à eux automatiquement qualifiés pour les championnats de France qui auront lieu à Pin-au-Haras dimanche 22 février 2026.

ENGAGEMENT ET RÉGLEMENTATION CROSS DÉPARTEMENTAL

1. **Qualifications** : la participation aux championnats départementaux de cross est obligatoire pour pouvoir participer aux championnats régionaux et aux championnats fédéraux.

2. **Licences** : toutes les licenciées et tous les licenciés des clubs FSGT de Seine-Saint-Denis seront automatiquement engagés pour cette compétition.

Les clubs ont jusqu'au **lundi 1er décembre à minuit** pour faire les licences de leurs athlètes et payer leur redevance. Le Comité se charge d'intégrer les licences validées en informatique.

Double activité : les clubs doivent faire remonter au comité les noms des athlètes pratiquant plusieurs activités.

Les athlètes non licenciés au 1er décembre ne seront pas acceptés (aucune dérogation possible).

3. Tous les participants au cross doivent être licenciés à la FSGT et leur licence 2025-2026 validée.

Aucune dérogation ne sera accordée sur place

4. Compte tenu du différentiel entre les licenciés et les athlètes participant au championnat, les étiquettes avec le nom, prénom, sexe, catégorie, club des participants seront à coller sur les dossards. Ces éléments seront fournis par l'organisation lors du retrait des dossards (une enveloppe par club avec les étiquettes de toutes les licenciées et tous les licenciés au 01.12.25). Il faut donc que vous prévoyez un temps pour cela avant le début de la compétition.

5. À la suite de la réglementation fédérale, les athlètes seniors et vétérans courent dans leur catégorie initiale.

6. **Repêchages** : les athlètes qui ne pourraient participer aux championnats départementaux peuvent éventuellement être repêchés pour le championnat régional avec justificatif à fournir avant le 5 janvier 2026 et la réunion de la commission départementale athlétisme.

Les athlètes ayant participé à une autre compétition le jour des championnats départementaux de cross ne pourront être repêchés.

7. **Relais mixte** : ouvert à partir des catégories minimales. Équipes composées obligatoirement de deux hommes et de deux femmes. Composition des équipes à donner au protocole impérativement 1 h avant le départ.

RÉGLEMENTATION CROSS

1. DÉPARTEMENTAUX

Ils doivent être organisés dans chaque département où existe au moins un club affilié à la FSGT. Il s'agit d'une épreuve à titre individuel et par équipe, qualificative aux championnats régionaux ou fédéraux selon les règles définies par chaque commission départementale ou régionale.

2. RÉGIONAUX

Ils sont directement qualificatifs pour les Championnats de France FSGT. Les responsables régionaux feront parvenir à la CFAA le lieu d'implantation du championnat afin d'en faire le communiqué à tous les clubs par l'intermédiaire du bulletin d'athlétisme de la commission. Les comités régionaux peuvent faire participer le maximum de concurrents tant que cela ne perturbe pas l'organisation de ces championnats.

3. CHAMPIONNAT DE FRANCE FSGT

Tout athlète classé lors des championnats régionaux pourra être qualifié aux championnats de France FSGT par la commission régionale si ce dernier remplit toutes les conditions (sous réserve de modifications apportées par la FSGT) :

A) Catégories participantes aux Championnats de France FSGT :

Minimes	Femmes et Hommes
Cadettes et Cadets	Femmes et Hommes
Juniors	Femmes et Hommes
Seniors 1 & 2	Femmes et Hommes
Vétérans 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Femmes et Hommes

B) Catégories :

Tous les athlètes classés lors des championnats régionaux pourront être qualifiés aux championnats de France FSGT par leur commission régionale pour les catégories suivantes :

Minimes (H&F), Cadets(H&F), Juniors (H&F), Seniors 1&2 (H&F), Vétérans 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (H&F)

CATÉGORIES

SAISON 2025 - 2026

MOUSTIQUES	NÉ·ES ENTRE	2019 ET 2017
POUSSINS	NÉ·ES EN	2015 ET 2016
BENJAMINS	NÉ·ES EN	2013 ET 2014
MINIMES	NÉ·ES EN	2011 ET 2012
CADETS	NÉ·ES EN	2009 ET 2010
JUNIORS	NÉ·ES EN	2009 ET 2008
SENIORS 1	NÉ·ES ENTRE	1997 ET 2006
SENIORS 2	NÉ·ES ENTRE	1987 ET 1996
VÉTÉRANS 1	NÉ·ES ENTRE	1982 ET 1986
VÉTÉRANS 2	NÉ·ES ENTRE	1977 ET 1981
VÉTÉRANS 3	NÉ·ES ENTRE	1972 ET 1976
VÉTÉRANS 4	NÉ·ES ENTRE	1967 ET 1971
VÉTÉRANS 5	NÉ·ES ENTRE	1962 ET 1966
VÉTÉRANS 6	NÉ·ES ENTRE	1957 ET 1961
VÉTÉRANS 7	NÉ·ES ENTRE	1952 ET 1956
VÉTÉRANS 8	NÉ·ES EN	1951 ET AVANT



→ **Départ (D)** : 130M

→ **Arrivée (A)** : 130M

→ **Mini boucle (B-C-B-E)** : 300m

→ **Petite boucle (B-C-B-F-I-E)** : 600M

→ **Moyenne boucle (B-C-B-F-G-H-I-E)** : 1100M

→ **Grande boucle (B-C-B-F-G-J-H-I-E)** : 2450m

DISTANCES ET HORAIRES DES COURSES

9h30	Mise en place du jury			
2	10h	COURSE OPEN & MARCHE NORDIQUE Juniors + Vétérans 5 à 8	1 mini + 1 petite + 1 moyenne + 1 grande	4710 m
3	11h	Cadets + Juniores + Séniores 1 et 2 + Vétérans	1 mini + 1 moyenne + 1 grande	4110 m
4	11h30	Séniors 1 et 2 + Vétérans 1 à 4	1 mini + 1 petite + 1 moyenne + 2 grandes	7160 m
5	12h	Minimes garçons + Cadettes	1 mini + 1 petite + 1 moyenne	2260 m
6	12h30	Relais mixte TC 2 hommes - 2 femmes	4x1 petite	2660 m
7	13h	Moustiques filles	2 mini	860 m
8	13h15	Moustiques garçons	2 mini	860 m
9	13h30	Poussines	2 minis + 1 petite	1460 m
10	13h45	Poussins + Benjamines	1 mini + 2 petites	1760 m
11	14h	Benjamins + Minimes filles	2 minis + 2 petites	2060 m

LE PARC DÉPARTEMENTAL DE L'ÎLE-SAINT-DENIS

Aménagé durant les années 1980, le parc départemental de L'Île-Saint-Denis est un parc longiligne au relief vallonné. Écrin de verdure entouré par la Seine, le parc départemental de L'Île-Saint-Denis est l'endroit parfait pour une escapade en famille. Entre vastes pelouses et clairières apaisantes, cet espace vert offre une multitude d'équipements et d'activités pour petits et grands.

Au Moyen-Age, L'Île-Saint-Denis était constituée de 4 îlots habités principalement par des pêcheurs, des bateliers et des paysans. Du 14ème siècle jusqu'à la Révolution française, ces îles furent la propriété de l'abbaye de Saint-Denis, construite dans la commune voisine. Le nom d'Île-Saint-Denis fut ainsi donné à la plus grande d'entre elle, qui constitue aujourd'hui la partie centrale et nord de la ville. La construction de différents ponts à partir de 1844 ouvrit l'île sur les communes environnantes : Saint-Denis, Gennevilliers, Saint-Ouen, Epinay-sur-Seine et Villeneuve-La-Garenne. Ce n'est qu'à la fin du 19ème siècle que l'île Saint-Denis, l'île du Châtelier, l'île des Vannes et l'île du Javeau furent regroupés pour former une entité unique et cohérente : L'Île-Saint-Denis.

Dans sa politique d'amélioration du cadre de vie des sequanais-dyonisiens, ces terrains sont acquis en 1971 par le Département de la Seine-Saint-Denis, en vue de créer un parc départemental dédié aux sports et aux loisirs. Ces 23 hectares de terrains constituent une bande de 1600 mètres de long jusqu'à 175 mètres de large par endroits. La première phase d'aménagement de 15 hectares fut inaugurée le 1er juillet 1981, avec de vastes pelouses alternant avec des plantations d'espèces végétales locales et ornementales, une aire de jeux près du pont d'Epinay. Les berges de la Seine furent laissées à l'état sauvage le long du petit bras de Seine.

Depuis 2018, le Département est propriétaire de la totalité de la pointe de l'Île Nord, ancienne friche industrielle. Imaginée comme une extension possible du parc, elle est aujourd'hui sous convention avec l'association Halage dans le cadre du projet écologique et environnemental Lil'Ô.



INFORMATIONS PRATIQUES

ACCÈS

Parc de L'Île-Saint-Denis. Quai de la Marine, 93450 L'Île-Saint-Denis

Privilégiez le covoiturage et les transports en commun.

- En RER
 - Ligne C : arrêt « Epinay-sur-Seine », puis 15 minutes de marche ou bus 237 / 261.
 - Ligne D : arrêt « Saint-Denis », puis bus 261.
- En tram
 - Ligne T1 : arrêt « L'Île-Saint-Denis », puis bus 237
 - Ligne T8 : arrêt « Gilbert Bonnemaison », puis 15 minutes de marche ou bus 237.
- En bus
 - Lignes 138 / 238 / 261 : arrêt « Pont d'Epinay »
 - Ligne 237 : arrêt « Parc de L'Île-Saint-Denis »
- En vélo : A L'Île-Saint-Denis, depuis le pont de Saint-Ouen, une piste cyclable longe le Quai du Châtelier. En la quittant, poursuivre sur le Quai de Seine, puis le Quai de la Marine qui vous mènera jusqu'au parc.

Espaces pour les tentes de clubs sur les surfaces goudronnées, toilettes.

Buvette et restauration sur place.

Consignes générales :

Merci à chaque club de prévoir sa trousse de secours.

En cas de blessure ou de malaise, des personnes formées aux premiers secours seront présentes sur site et pourront apporter les premiers secours, avant si besoin, de faire intervenir les pompiers. NOM + PRÉNOM + COORDONNÉES DES PERSONNES + COORDONNÉES HOPITAL ET POMPIERS

En accord avec le Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis, nous demandons aux athlètes et aux accompagnateurs :

- De respecter le lieu dans sa globalité et d'être vigilant sur la faune et la flore qui s'y trouvent
- De ramasser toutes les ordures et laisser le site propre – des poubelles et des containers seront sur site
- L'utilisation des pointes est interdite. Chaussures de trail conseillées (sol varié : pelouse, chemins, stabilisé, béton)

L'ILE-SAINT-DENIS

VILLENEUVE-LA-GARENNE

EPINAY-SUR-SEINE



Collège Sisley

Entrée Sisley

Entrée Impressionnistes

Quai de la Marine

La Terrasse /

Clairière aux marronniers

Grande prairie

Pont d'Épinay

Point de rendez-vous

- | | |
|---|--|
|  Point d'information |  Plaine de jeux |
|  Abris |  Aire de jeux |
|  Sanitaire |  Table de Ping-Pong |
|  Buvette |  Kiosque |
|  Point d'eau |  Aire de fitness / Équipement sportif |
|  Parking |  Jardin pédagogique |
|  Arceaux à vélos |  Caniparc |

COMMUNICATION

Le classement sera mis en ligne dès le lendemain de la compétition, sur les réseaux sociaux, le site internet www.fsgt93.fr et diffusé à tous les clubs.

Des photos de la compétition seront à retrouver sur les pages Facebook et Instagram de la FSGT 93, que nous vous invitons à rejoindre. N'hésitez pas à prendre vos propres photos et à les partager en identifiant la FSGT 93 avec #mercilesport et #fsgt93

LE COMITÉ FSGT DE SEINE-SAINT-DENIS

Le comité FSGT 93 regroupe, développe et fédère les associations affiliées en Seine-Saint-Denis : 160 associations sportives et 13 000 adhérents, dans plus de 50 disciplines sportives pour tous les publics (de l'enfance, la petite enfance, la jeunesse, les personnes en situation de handicap, les adultes, les séniors), de la pratique loisir à l'activité de compétition (20 activités de compétitions regroupées en commissions départementales).

La FSGT 93 se veut être un outil départemental au service du développement des activités physiques et sportives des associations sportives locales affiliées. C'est en ce sens que le comité apporte un soutien sans relâche à l'activité des clubs, des commissions, des bénévoles... et joue aussi une mission d'intérêt général pour toute la population de Seine-Saint-Denis, dans une optique de développement d'une politique sportive départementale d'accès aux activités physiques, sportives et artistiques pour le plus grand nombre, et en direction des publics qui en sont les plus éloignés et les plus isolés.

Malgré les politiques d'austérité, la dynamique se poursuit, avec un engagement sans relâche de la FSGT 93 pour continuer à travailler avec ses clubs et ses bénévoles le plus étroitement possible, afin de défendre les intérêts des associations sportives fédérées à la FSGT, dynamiser et développer encore plus nos compétitions et événements, créer de nouvelles formes de rencontres, former nos bénévoles, innover dans les disciplines sportives, accueillir tous les publics et aller à leur rencontre... résolument convaincus que le sport est un droit humain fondamental et un puissant levier d'émancipation.



Retrouvez toute la FSGT 93 sur www.fsgt93.fr et les réseaux sociaux Facebook, Instagram, LinkedIn et YouTube.

REPÊCHAGES

CATÉGORIES CADETS À VÉTÉRANS

CLUB :

NOM	PRÉNOM	DATE DE NAISSANCE	CATÉGORIE	N° DE LICENCE	MOTIFS

À envoyer au plus tard le 5 janvier 2026, accompagné des justificatifs
Comité FSGT 93, 165 rue de Paris, 93000 Bobigny