

Informations pratiques – Cross Relais 2025

Accès et stationnement

Le **Domaine de Fabrégas** se situe à **La Seyne-sur-Mer**, à proximité du littoral et du massif du Cap Sicié.

Un fléchage sera mis en place dès l'entrée de la ville pour orienter les participants vers les **zones de stationnement** réservées à proximité du site.

📍 **Adresse GPS** : Domaine de Fabrégas – Chemin de Fabrégas, 83500 La Seyne-sur-Mer

 **Parking gratuit** sur les espaces identifiés (suivre les indications des bénévoles).

 Accès piéton balisé vers le village et la zone de départ.

Horaires et organisation

- **Retrait des dossards** : à partir de **9h30** sur le village du Cross Relais.
- **Premiers départs** : dès **11h00** pour les épreuves Open et Entreprises.
- **Derniers relais** : vers **16h00**, suivi de la remise des récompenses.
- **Animations Athlé Santé et Marche Nordique** tout au long de la journée.

💬 Pensez à prévoir un temps d'avance pour le retrait des dossards et les échauffements.

Village et partenaires

Le **village du Cross Relais** rassemblera les espaces suivants :

-  **Crédit Mutuel Méditerranéen** – partenaire officiel des Challenges Running
-  **Tout'Com – La Ciotat** – impression et signalétique
-  **Running Conseil Ollioules** – dotations et matériel running
-  **Fred's Traiteur** – restauration sur place (menus sportifs et tout public)
-  **Espace Athlé Santé** – tests Diagnoform®, ateliers bien-être et échanges avec les coaches

Contacts utiles

 **Yves Arcamone** – Ligue d'Athlétisme Région Sud

 06 99 26 06 48

 yarcamone.provence-athle@hotmail.com

 **CSMS La Seyne (club support)**

 maud.dumond@csmslaseyne.fr

 **Site officiel** : new.provence-athle.fr

 **Engagements** : Plateforme Sport-Up



Page officielle du Cross Relais sur le site de la Ligue, avec les dernières mises à jour (horaires, résultats, photos, etc.).



100% relais 100% nature 100 % équipes!

Domaine de Fabrégas
La Seyne sur mer

Dimanche 23 novembre 2025

Gratuit !
Licenciés Compétition

Saison 2025-2026

RELAIS CROSS

CHAMPIONNATS

1/2 FINALE FRANCE REGIONAL

Equipes mixtes de 4 athlètes

Licence compétition FFA

Minimes à masters

3 classements :
U16 / U18-U20 / Toutes catégories
* Pour U16, épreuve non qualificative aux CF

EPREUVES OPEN - ACCESSIBLE A TOUS !

Boucles de 2 km

Formules 4 km et 8 km

Les Courses Open
5€ Licenciés Région Sud
10€ Non licenciés

Départ de 11h00 à 16h00

Classement et ambiance

Animations enfants

Initiation Marche Nordique

Challenges entreprises

Restoration sur place 

Espace village - Espace Echanges

Journée de la Forme Athlé Santé

Inscription dès le 1^{er} Août 2025
sur la plateforme de la Ligue d'Athlétisme Région Sud

  

Espace restauration – Cross Relais 2025

Menu sportif – Bowl Protéiné à la Patate Douce

Elaboré en collaboration avec Laurence Vivier, CTS Nationale Athlétisme.

- Patate douce rôtie
- Poulet grillé ou option végétarienne
- Légumes de saison
- Sauce yaourt citronné ou tahini
- Salade verte ou roquette

 14 € (poulet) / 11 € (végétarien)

Menus tout public

- Poulet japonais + frites belges — 12 €
- Poulet japonais (sans frites) — 10 €

• Service continu de 10h30 à 15h30 – CB ou espèces

 Fred's Traiteur – en partenariat avec le CSMS La Seyne et la Ligue d'Athlétisme Région Sud



Espace Athlé Santé – Test Diagnoform® Gratuit

En partenariat avec Running Conseil Ollioules

Le Cross Relais 2025 ne se limite pas à la compétition : c'est aussi une journée de prévention, de partage et de bien-être.

Les athlètes licenciés pourront profiter gratuitement d'un test Diagnoform®, un outil reconnu pour évaluer sa forme physique globale et identifier ses axes de progression.

Le principe

En une quinzaine de minutes, le Diagnoform® mesure plusieurs composantes essentielles de la condition physique :

- endurance cardio-respiratoire,
- force, coordination et équilibre,
- souplesse et mobilité,
- vitesse gestuelle.

Un accompagnement individualisé

Les tests seront encadrés par les coaches Athlé Santé de la Ligue d'Athlétisme Région Sud, en partenariat étroit avec Running Conseil Ollioules, qui apporte son expertise et son matériel pour la mise en œuvre du dispositif.

 Chaque athlète recevra un bilan personnalisé de ses résultats, accompagné de conseils d'entretien ou de progression adaptés à son profil sportif.

 Running Conseil Ollioules, partenaire de l'événement, sera également présent sur le village pour échanger avec les coureurs, présenter ses équipements et partager ses conseils d'entraînement.

• Espace Athlé Santé – Village du Cross Relais

 Accès libre – test gratuit pour tous les athlètes licenciés