## 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.

### (5) 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.

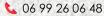
### Village et partenaires

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 coachs

#### Contacts utiles

Yves Arcamone – Lique d'Athlétisme Région Sud



CSMS La Seyne (club support)

maud.dumond@csmslasevne.fr

Site officiel: new.provence-athle.fr

Engagements: Plateforme Sport-Up



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



**Equipes mixtes de 4 athlétes** 

Minimes à masters

Licence compétition FFA

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

**Départ de 11h00 à 16h00** Les Courses Open 5€ Licenciés Région Sud Classement et ambiance 10€ Non licenciés

**Animations enfants Initiation Marche Nordique**  **Restauration sur place** 



**Challenges entreprises** 

Journée de la Forme Athlé Santé







# **■ Espace restauration – Cross Relais 2025**

## 🥗 Menu sportif – Bowl Protéiné à la Patate Douce

Élaboré 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 coachs 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