

## QUE DEVIENT LE CROSS AUJOURD'HUI ?

### Qu'est-ce que le Cross Country ?

*Si, pour une fois, on veut essayer de pratiquer la langue française disons que c'est la course à travers la campagne et si on est pragmatique appelons cela la course nature*

#### ➤ Son origine et son évolution

L'athlétisme est l'un des sports les plus anciens au monde. Il est difficile de savoir à quelle époque a été inventée cette discipline. En effet, courir, marcher, sauter, sont des gestes naturels de la vie de tous les jours. Cependant, on peut supposer que l'origine de la course à pied a été influencée par le passage de quadrupédie à la bipédie.

Le cross est une vraie épreuve d'athlétisme, reconnue bien avant d'autres disciplines de notre sport puisque si lors des premiers championnats de France officiels en 188 il y avait au programme :

100- 400- 1500- 110 haies

En 1889 on voit apparaître en plus le cross qui est intégré au championnat de France N'oublions pas que les épreuves d'athlétisme se disputaient sur les hippodromes.

Le 400 haies se disputait sur herbe, en ligne droite et des barrières d'un seul tenant préfiguraient les haies. J'ai une photo de Geo André passant un obstacle.

Bien sûr le cross a été dissocié des épreuves sur piste ... quand les stades ont accueilli les championnats

Mais le cross a pris une autre dimension avec le cross des nations (à 4 d'abord) qui évoluera et ensuite le championnat du monde en 1973.

Epreuve dominée par les Africains puisqu'il faut remonter à la victoire de Carlos Lopes en 1985 pour voir un européen à l'honneur Mohamed Mourhit était belge mais... africain ! Par contre chez les dames Annette Sergent a été couronnée 2 fois.

Pour Carlos Lopes de l'école de Moniz Pereira avec les Mamede, De Castro, Rosa Mota etc : Une seule séance sur piste par semaine., tout le reste en nature...

#### **Historique régional**

En Aquitaine nous avons eu nos champions de France à commencer par Jean Lalanne, champion de France en 1938, 39,41,42,43. Cette année là il est aussi champion de France sur 5000 et 10.000 et notre girondin d'adoption Thierry Watrice en 1982. Chez les femmes Colette Besson bien sûr, précédé en 1981 par Alex Gonzalez.. devant Francis Gonzalez

Et Joelle Debrouwer qui eut de nombreux titres sous plusieurs maillots. Le défi a été relevé par Benjamin MALATY en 2012 et en cross court en 2009 par Johan KOWAL devant Frédéric DENIS à Aix.

La Gironde a organisé le championnat de France en 1913 à Langon et en 2002 à Gujan-Mestras

Et puisqu'on parle de Gujan Mestras parlons de ce cross mythique qui est l'image même de ce qui nous préoccupe aujourd'hui : la désaffection pour le cross



- L'exigence des athlètes qui souhaitent avoir vestiaires, douches, etc.. ce qui limite les sites ...*mais ils ne sont pas mieux lotis dans les trails ou les courses sur route !*
  - **Les déplacements en groupe avec le club** avaient les vertus de convivialité et de partage, de félicitations sur le chemin du retour. Le coût de l'opération et un certain désengagement des parents pour véhiculer leurs enfants sont aussi à prendre en compte

## POURQUOI DEFENDRE LA PRATIQUE DU CROSS-COUNTRY ?

Depuis un certain nombre d'années, on discute de l'utilité du cross-country. Les polémiques ouvertes autour de la question marquent que l'idée est loin d'être enterrée. Au fond, n'est-on pas d'accord sur les principes en général ? Le cross-country, discipline populaire pratiquée au cours de l'hiver reste destinée à regrouper la famille du demi-fond et celle du hors stade, à attirer de nouveaux licenciés et à faire perdurer les aspects collectifs, festifs et champêtres. Malheureusement depuis une vingtaine d'années, plusieurs facteurs rendent l'épreuve de plus en plus confidentielle. En effet, on remarque la concurrence de l'athlétisme en salle, pas tant pour les spécialistes mais surtout chez les plus jeunes, l'apparition des épreuves concurrentielles en nature comme le trail. On ne peut aussi ignorer le contexte sociétal où l'effort et le dépassement de soi ne sont plus d'actualité.

Lors du colloque AEFA à Cenon en 2009 Francis GONZALEZ a déclaré : » *c'est un problème de génération et nous sommes tous fautifs. Les jeunes qui tournent aujourd'hui le dos à notre discipline nous les avons élevés, couvés en leur évitant au maximum la confrontation avec la difficulté. Le cross c'est sale, il fait froid quand on court, on est nombreux au départ mais il n'y en a qu'un qui gagne. Au foot c'est toute l'équipe qui se réjouit. Patricia DJATE a approuvé en concluant : les jeunes veulent tout tout de suite.*

Néanmoins, il reste de bonnes raisons de poursuivre l'effort car les cross scolaires montrent toujours un réel dynamisme, les grands cross perdurent et les championnats restent de véritables journées sportives populaires

### **Le cross, une discipline pour tous !**

Il n'y a vraiment pas d'âge pour la pratique du cross-country. De l'école d'athlétisme au vétéran, tout le monde y trouve une course avec un format adapté à sa catégorie. Chez les très jeunes cette discipline s'avère très ludique, aide à développer des habiletés motrices très intéressantes et peut se pratiquer par équipe. Chez les plus âgés cela peut très bien être un objectif à part entière, un moyen de préparation ou encore une bonne manière de limiter l'influence de l'âge sur la baisse des capacités physiologiques

### **Un moyen de recruter les jeunes.**

Suite à la réunion de réflexion offerte à tous les dirigeants de cross à l'occasion des championnats de France à St Quentin en Yvelines il a été dégagé l'idée d'une proposition : *La semaine nationale du cross.*

Organisée dans le cadre de l'Année européenne de l'éducation par le sport 2004, la Semaine Nationale du Cross est un élément clé de ce projet.

Conçue en étroite partenariat avec les fédérations scolaires (UNSS, UGSEL et USEP), la maternelle au lycée.

La 3ème semaine d'octobre 2004, sera donc l'occasion de relancer la pratique du Cross et de promouvoir les bienfaits du sport et de l'exercice physique sur la santé à travers la participation d'un maximum d'établissements scolaires.

Faire courir les enfants de tout âge autour de valeurs fortes comme la mixité, la cohésion sociale, la découverte de l'environnement : c'est le but que s'est fixé la FFA en organisant cette semaine nationale

« Du souffle pour la Santé » :

L'édition 2004 sera placée sous le thème des effets bénéfiques de la pratique sportive sur la santé. **Le Cross-country, par sa simplicité et le peu d'équipements qu'il nécessite, est une pratique sportive accessible au plus grand nombre. C'est une invitation à l'effort physique dans un cadre naturel.** A l'heure où la lutte contre la sédentarité devient une préoccupation de santé publique, la pratique du Cross se révèle être un excellent moyen de lutter contre l'obésité et ses conséquences. La pratique de ce sport, en effet, permet de développer les capacités cardio-vasculaires et d'amener chacun à mieux prendre conscience des divers handicaps liés aux surcharges pondérales.

Cette manifestation massive sur le plan local est l'occasion de redonner tout son sens au développement du Cross en France.

En plus de cela il serait judicieux pour les clubs d'organiser des « *premières foulées* » réservées au non licenciés et qui seraient un premier contact avec le club.

J'en organisais dans la région bordelaise il y a longtemps pour l'ASPTT ce qui m'a permis de recruter des athlètes comme Taillard, Cordoba, qui n'auraient sans doute jamais fait d'athlétisme et surtout tous les athlètes de l'ENGA qui ont pratiqué par la suite des spécialités très différentes, (Haies, hauteur, décathlon, marteau, etc...)

**Amélioration de la vie du club :**

- Toutes les catégories sont concernées
- Mieux se connaître dans le déplacement
- Encouragements grâce à l'obligation du maillot du club
- Classements par équipes

**Élément essentiel dans la préparation :**

- Du demi-fond en général
- Des courses sur route et même marathon
- De la condition physique
- Même pour le trail

## Abordons le côté technique

Développer les qualités physiques.....

- Puissance musculaire
- Renforcement des appuis

Renforcement des qualités musculaires : le cross-country contribue à un développement physique complet parce qu'il est pratiqué en nature sur un terrain instable. Toutes les chaînes musculaires sont sollicitées : tendons, mollets, quadriceps, ischios-jambiers, lombaires, abdos, haut du corps, bras...

- Développement de la VMA, etc.....
- La VMA : le travail de VMA est primordial en préparation cross. Les distances courues, plutôt courtes, le justifient pleinement. Les fartleks : courus en nature, ils apprennent à courir en résistance, et à la sensation, sur des circuits variés se rapprochant des conditions de cross.
- Les côtes : la répétition d'effort courus sur des côtes courtes permet au coureur de faire face aux difficultés trouvées sur les parcours de cross. Elle permet aussi de le rendre plus solide en exerçant une action de « musculation naturelle » au niveau des jambes

La Préparation Physique Générale (PPG) : elle complétera le travail de côte, et renforcera la structure de l'athlète à tous les niveaux (dos, abdos, buste, membres supérieurs et inférieurs). Il ne s'agit pas de prendre du volume musculaire, mais d'être parfaitement gainé, fort sur ses appuis, placé, pour faire face à toutes les situations et permettre une bonne transmission des forces vers les différents groupes musculaires

### Préparation aux courses sur route, au trail

### Intérêt de la pratique du cross country pour les coureurs de demi-fond

Comme l'a très bien dit Jack ARNAULT lors d'une réflexion précédente :

- sollicite principalement la filière aérobie,
- favorise le renforcement musculaire car il se court sur des parcours souvent vallonnés avec des sols variables,
- il renforce le mental : course relativement longues et fatigantes,
- oblige à rester concentrer sur son allure et le terrain.

Contrairement à ce que l'on peut entendre le cross ne fait pas perdre les qualités de vitesse car son entraînement comprend du travail de renforcement musculaire (circuits PPG - PPS, travail de côtes), le développement de la VMA.

Pour la plupart des coureurs il ne faut pas faire du cross country une étape prépondérante de la saison, il doit être pratiqué comme préparation hivernale (période de développement général).

C'est un travail foncier nécessaire pour le demi-fond

### Relancer le cross-country : comment ?

Au niveau national

- Supprimer le championnat d'Europe à cette date. Respecter la progression *Départemental, régional, national, europe, monde*
- Supprimer les Pré-France  
*Vu la grandeur des nouvelles régions le régional va impliquer déjà de grands déplacements, coûteux pour les clubs, fatigants pour les athlètes. N'en rajoutons pas une couche et qualifions, comme avant à partir des résultats du régional.*
- Donner des points pour les benjamins/minimes pour le classement des clubs
- *Barème pour France, régional, départemental et quelques cross ciblés*
- Protéger les championnats vis-à-vis des courses hors stade (*Pas de courses labellisées et qualifications pour les France à ces dates là*)

Au niveau régional

- Sortie du calendrier très tôt avec les implantations
- Pas d'épreuves en salle pour les jeunes la veille d'un chpt de cross (2 dates)
- Idem : pas d'épreuves au-delà de 800 m en salle
- Avoir des épreuves distinctes (avec des affrontements différents) pour le Chpt Départ. et de Territoire ou supprimer le Départemental en début d'année
- Mettre des épreuves jeunes à la fin pour que les juniors et seniors ne courent pas « dans un désert » et ce sera intéressant pour des jeunes de voir des compétitions de grands .

## Des réflexions

Au niveau régional

Erwan LACAMPAGNE

Je trouve que c'est bien de défendre le cross dans le cadre d'un colloque car c'est quand même un peu inquiétant de voir les pelotons s'amenuiser au fil des ans.

Personnellement, le souvenir que je garderais de ma saison 2010: ça a été une saison de cross rude niveau "bagarre" (il y avait de la densité autour de moi) mais fructueuse par la suite (31'30'' au 10km, 15'32 au 5000m, victoire à la Nocturne de Bouliac). Mais surtout, on avait cette année là un groupe d'entraînement pas très important en quantité mais qui nous "portait" car tu l'animais quel que soit notre niveau avec des « handicaps » pour faire les mêmes exercices en fonction de la valeur de chacun.

Des titres chez les filles : Mickaele, championne d'aquitaine des 10 km route et 3 fois qualifiée au France, Patrice Laroche champion d'aquitaine vétérans des 5 et 10. Nora Ch. Gironde 5000 comme Zohra en vétérane Et cette dynamique m'a soutenu moralement pour trouver une situation professionnelle stable et en adéquation avec ce que je recherchais. Et rien que pour ça, je me dis que ça a été une belle aventure humaine.

Et sinon, petite suggestion... les championnats du territoire, pour moi c'est une belle c.... On aurait pu continuer à faire un championnat aquitain.. Si on voudrait tuer le cross, on ne s'y prendrait pas autrement...

Michel BENNE

, Je te fais une remarque, le problème du cross actuellement vient des courses sur route d'Octobre à Mars. De notre temps, les courses sur route se terminaient mi-October (la dernière à St Emilion 7 Km, un vrai cross sur route) avec tous les meilleurs crossmen de la région. Et pour faire aimer le cross, il faut en avoir fait. Regarde les entraîneurs actuellement

Patrice Lagarde

Suite à notre discussion quelques idées qui me viennent à l'esprit

Pour moi la préparation au cross est la base de la préparation aux autres courses.

L'exigence de cette discipline impose de développer à la fois des qualités d'endurance, de vitesse, de puissance, de technique et de coordination. Le plus tôt en respectant une bonne progressivité sera le mieux. Même si plus tard l'athlète n'atteint pas un très bon niveau, il aura au moins développé harmonieusement son potentiel. En tant qu'entraîneur c'est ce que l'on me demande de faire.

Le cross c'est simple il n'y a pas de défis à distance par chronos interposés. Tout le monde est au départ, dans les mêmes conditions. C'est donc un bon objectif et une bonne préparation mentale des plus jeunes aux seniors.

Jean-Jacques BOUCHET

Bonjour Henri

Je ne t'apprends rien en considérant que le cross country est le creuset de la course à pied. Je souligne les qualités qu'il développe:

Endurance, résistance, vitesse, force, détente, musculaire. Il développe aussi le mental, peut donner un sens aigu de la tactique, un sens aussi du collectif. C'est l'apprentissage de la souffrance, nécessaire en demi-fond, il donne la garantie que l'athlète tout au long de l'année sera présent au stade quel que soit le temps. L'idée du cross country au JO d'été est bonne, encore une fois, comme la mobilisation pour maintenir le 50km marche au JO, il faut sûrement engager une action large, COE courrait 10/12 cross l'année, il n'a pas oublié, d'ailleurs il n'a pas su être champion olympique du 800 et s'il a gagné 2 titres au 1500m c'est au cross qu'il le doit...humour..

[Au niveau national](#)

Bernard BRUN entraîneur réputé, notamment de Thierry PANTEL : *Déjà le fait que le cross soit devenu « hors-stade » il se trouve exclu de l'athlétisme, au profit des courses sur route au début des années 70. Aujourd'hui les trails sont des cross payants les nôtres sont encore gratuits.*

Michel GERAUDIE président de l'OSL qui organise le cross OUEST France s'interroge sur le soutien de la Fédération qui envoie les meilleurs athlètes en stage au Kenya alors

que, premier cross français, on devrait être protégé et... il y a des courses sur route toute l'année. On paie une labellisation à la FFA et en retour on n'a rien, même pas une annonce dans les documents publicitaires de la Fédé.. On ne soutient plus les organisations bénévoles !

### Et... au niveau international

*Sebastian Coe (article paru sur VO2.fr) qui brigue le poste de Président de l'IAAF (août 2015) propose même de ré-introduire le cross-country aux Jeux Olympiques d'hiver. C'est une discipline qui en a déjà fait partie, mais plus depuis... 1924 ! (Paris). L'intérêt serait aussi d'élargir cette compétition hivernale aux pays africains qui n'ont pas d'intérêt particulier pour cet événement. L'intégration de cette épreuve est pourtant revenue régulièrement au centre des conversations avec des appuis comme Gebreselassie ou Radcliffe... La place dans le calendrier est qui plus est disponible.*

Au Président du CIO, M. Jacques Rogge et le président de l'IAAF, M. Lamine Diack

*Nous, les soussignés champions mondiaux et recordmen invitons vos deux fédérations très estimées à considérer la réintroduction de cross - country en cours d'exécution dans le programme des Jeux Olympiques, que ce soit en été ou un sport d'hiver. Le cross-country est bien sûr le plus naturel, en effet, élémentaire de tous les sports. Dans la course de cross - country des Jeux Olympiques de 1924 à Paris, a été jusqu'à présent vu pour la dernière fois avec la victoire d'un des plus grands champions : Paavo NURMI*

*Le rapport officiel au moment de noter qu'une combinaison de temps chaud unseasonal et les effets de la chaleur d'une proche cheminée industrielle - oui nous avons eu le réchauffement climatique dans les jours aussi - signifie que la température de l'air sur le parcours était aussi élevée que 36 degrés Celsius (96,8 degrés Fahrenheit). A ce titre, des 38 du départ, 23 n'ont pas terminé. Les problèmes de 1924 étaient certainement uniques.*

*Nous demandons donc humblement et respectueusement, quelle est votre opinion sur le retour course cross - country à de futurs Jeux Olympiques, Nous pensons que ce serait merveilleux de donner les mondes meilleurs coureurs de cross pays la chance de concourir dans le plus grand de tous les festivals sportifs et bon espoir d'une réponse positive.*

*Bien à vous dans le sport,*

Haile Gebrselassie, Kenenisa Bekele, Paul Tergat

Merci à **Henri LEGLISE**  
pour la rédaction de ce document  
qui fait suite à notre colloque AEAA d'Avril 2017



Colloque du

29 Avril 2017

AEAA / CROSS

à MERIGNAC

Noms	Prénoms	Fonctions / Associations	
LALANDE	Bernard	SU AGEN	
SAVARY	Frédéric	FLOIRAC	
GESTA	Pierre	Athlé NORD BASSIN	
BERNEDE	Danielle	SAM	
VIMENEY	Michel	Stade LANGONNAIS	
DUPOUY	Yannick	US TALENCE	
UCOS	Philippe	ES TRELISSAC	
TAILLARD	Guy	BEC	
WATRICE	Thierry	CA Béglaïs	
ALLIOT	Jean Louis	US TALENCE	
ARNAULT	Jack	CA Béglaïs	
DE SAN ALCADIO	Fabrice		
CHAMBERLIN	Lynda	CMA	
ARNOUX	Sophie	BEC	
SOULAS	André	US TALENCE	
LAGAUCHE	Jean Luc	Floirac	
PASTUREAU	Jean Noel	ALBS	
EZZHER	Mohamed	CA Béglaïs	
PATROUILLEAU	Yolande	SA Mégnac	
SEIGNEUR	Jean-Louis	Saint Sulpice	
MEYNARD	Patrick	CA Béglaïs	
TILLET	Jean-Paul	US Cenon	
SAINT ESPES	Guy		
BOUTIER	Hélène	CA Portets	
GOURGUES	Bernard	US Cenon	
BERNADET	Jean Pierre	US Bazas	
MERCIER	Francis	ACBL	
BOQUET	Sébastien	amis des quais Pauillac	
WATRICE	Martine	CA Béglaïs	
DAIGNEAU	Jean		
BALI	Nadia	PAC	
GABOREAU	Philippe	SAM	
STAEHLE	Jean	USCRD	
LINAIRES	Michel	ST Cubzaguais A	EXCUSES
LEGLISE	Henri	ACBL	

Lagarde  
Bouchet  
Gonzalez  
Lacampagne  
Germaineau  
Goulière  
Benne  
Tremolet  
Saint Espès