

•Distance à titre indicatif (tolérance = 10%).

**Règlement spécifique AB** : Parcours simple, peu de difficultés, peu d'obstacles ne nécessitant pas une forte adaptation à l'environnement. Dans la mesure du possible, proposer un parcours avec deux boucles maximum. Des regroupements peuvent être effectués par distance (mixte en âge et/ou sexe).

Hommes		AB	Femmes	
≈ 1000m		-10 à -14	≈ 1000m	
≈ 2000m		-16	≈ 2000m	
<b>Cross Court</b>	<b>Relais</b> (mixité possible) scratch		<b>Cross Court</b>	<b>Relais</b> (mixité possible) scratch
≈ 2000m	4x500m	-18	≈ 2000m	4x500m
		-21		
		Seniors		
		Vétérans 1 et 2		

**Règlement spécifique BC** : Parcours pouvant intégrer des difficultés mineures nécessitant une adaptation à [environnement (virages, bosses etc.). Des regroupements peuvent être effectués par distance (mixte en âge et/ou distance (mixte en âge et/ou sexe). Distance maximum des boucles : 2000m.

Hommes		BC	Femmes	
≈ 1000m		-10 à -14	≈ 1000m	
≈ 2000m		-16	≈ 2000m	
<b>Cross Court</b>	<b>Cross Long</b>		<b>Cross Court</b>	<b>Cross Long</b>
≈ 2000m	≈ 4000m	-18	≈ 2000m	≈ 4000m
	≈ 5000m	-21		
		Seniors		
		Vétérans 1		
	≈ 4000m	Vétérans 2		

**Règlement spécifique CD** : Parcours devant favoriser des difficultés majeures nécessitant une adaptation à [environnement (virages, bosses, obstacles, zone sableuse, etc.). Des regroupements peuvent être effectués par

Hommes		CD	Femmes	
≈ 1000m		-10-12	≈ 1000m	
≈ 2000m		-14-16	≈ 2000m	
<b>Cross Court</b>	<b>Cross Long</b>		<b>Cross Court</b>	<b>Cross Long</b>
≈ 2000m	≈ 5000m	-18	≈ 2000m	≈ 4000m
		-21		
		Seniors		
		Vétérans 1		
		Vétérans 2		