



TROPHEE DE LA FORME

(Assiduité et Performance)

- 1) - L'Association « **Cap sur la Forme** » reconduit son **Trophée de la Forme**, réservé à ses Adhérents.
- 2) - **Le Trophée comporte 16 courses, allant de 5,0 kms à 20 kms , avec un classement regroupant les Populaires et les AS (de 5 à 11,3) , sauf pour les Courses du Semi et les Foulées de Dunkerque (le 20 Kms étant séparé).**
- 3) Pour participer au classement final, les coureurs doivent effectuer au minimum **8 courses, s'inscrire et courir sous les couleurs de CAP SUR LA FORME.**
Ces courses sont étalées de Décembre 2017 à Octobre 2018 , reprenant les courses du Challenge Dunes de Flandres (sauf Zuydcoote) ainsi que d'autres courses toutes situées dans notre secteur .
- 4) - Le classement de chaque course sera effectué toutes catégories confondues (de seniors à vétérans) , pour tenir compte des différentes catégories, chaque coureur des V1 à V4 verra son temps bonifié avec comme base la différence du temps sur 10 Kms par rapport aux Séniors (Base FFA pour qualification aux championnat de France) et aussi pour le semi soit :

<u>5 Kms</u>	<u>10 Kms</u>	<u>21 Kms</u>
-1'30 VH1 / - 4'30 SF	-3' VH1 / - 9' SF	- 6' VH1 / - 35 VF1
- 3' VH2 / - 7' VF1	- 6' VH2 / - 14' VF1	- 15' VH2 / - 40' VF2
- 6' VH3 / - 8' VF2	- 12' VH3 / - 17' VF2	- 25' VH3 / - 45' VF3
- 8' VH4 / - 10' VF3	- 17' VH4 / - 21' VF3	- 40' VH4 / - 1 h VF4

- 5) - A chaque épreuve, le coureur marquera un nombre de points suivant sa place (*entre les coureurs de Cap sur la Forme*) :
- 1^{er}, 200 pts, 2^{ème} 190 pts, 3^{ème} 180 pts, 4^{ème} 170 , puis du 5^{ème} et suivants , 5 pts en moins par place.

- 6) - Classement final et récompenses ; le classement final se fera sur les **10 meilleurs résultats** de chaque coureur . **Les 9 premiers coureurs** seront récompensés lors de l'Assemblée Générale.

- 7) – Courses retenues :

- Les Foulées du Père Noël à DUNKERQUE	11,1 Kms	3 Décembre 2017
- Course des Anguilles HONDSCHOOTE	10 Kms	28 Janvier 2018
- Course du Stadium – GRANDE-SYNTHÉ	5 et 10 Kms	11 Mars 2018
- Semi-marathon du Carnaval DUNKERQUE	5 et 20 Kms	18 Mars 2018
- Foulées Vertes de TETEGHEM	5 et 10 Kms	15 Avril 2018
- Foulées COUDEKERQUOISES	5 et 10 Kms	29 Avril 2018
- LOON-PLAGE J'y Cours	5,25 et 12,35 Kms	9 Juin 2018
- Course du Fort de PETITE-SYNTHÉ	5 et 10 Kms	23 Juin 2018
- Ducasse d'HONDSCHOOTE	9 Kms	Juillet 2018
- Foulées DUNKERQUOISES	5 et 10 / 20 Kms	Septembre 2018

- Foulées de CAPPELLE-LA-GRANDE	5 et 10 Kms	Septembre 2018
- Foulées de BOURBOURG	5 et 10 Kms	30 Septembre 2018
- Entre DUNES et MER LEFFRINCKOUCKE	5 et 10 Kms	6 Octobre 2018
- La Rouge Flamande BERGUES	5,6 et 11,3 Kms	14 Octobre 2018
- Boucles de l'Aa GRAVELINES	5,7 et 10 Kms	21 Octobre 2018
- Course de la Citadelle WORHMOUT	5 et 10 Kms	Octobre 2018