



## 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<sup>er</sup>, 200 pts, 2<sup>ème</sup> 190 pts, 3<sup>ème</sup> 180 pts, 4<sup>ème</sup> 170 , puis du 5<sup>ème</sup> 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-SYNTHE    | 5 et 10 Kms             | 11 Mars 2018    |
| - Semi-marathon du Carnaval DUNKERQUE  | <b>5 et 20 Kms</b>      | 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-SYNTHE      | 5 et 10 Kms             | 23 Juin 2018    |
| - Ducasse d'HONDSCHOOTE                | 9 Kms                   | Juillet 2018    |
| - Foulées DUNKERQUOISES                | <b>5 et 10 / 20 Kms</b> | 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      |