



TROPHEE DE LA FORME

(Assiduité et Performance)

- 1) - L'Association « **Cap sur la Forme** » reconduit et renforce son **Trophée de la Forme**, réservé à ses Adhérents.
- 2) - Le **Trophée** comporte **18 courses**, allant de **4,8 kms à 20 kms**, avec un classement **regroupant les Populaires et les AS (de 4,8 à 15, Kms)**, 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 2018 à Octobre 2019, 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. Le Vainqueur recevra Le TROPHEE de l'Année .

- 7) - Courses retenues :

- Les Foulées du Père Noël à DUNKERQUE	10,5 Kms	2 Décembre 2018
- Course des Anguilles HONDSCHOOTE	10 Kms	27 Janvier 2019
- Ravensberg à BAILLEUL *	10 Kms	10 Février 2019
- Foulées WATTENAISES *	4,8 et 12,3 Kms	03 Mars 2019
- Semi-marathon du Carnaval DUNKERQUE	5 et 20 Kms	17 Mars 2019
- Course du Stadium GRANDE-SYNTHÉ	5 et 10 Kms	07 Avril 2019
- Foulées COUDEKERQUOISES	5 et 10 Kms	28 Avril 2019

- Foulées Vertes de TETEGHEM	5 et 10 Kms	05 Mai 2019
- LOON-PLAGE J'y Cours	5,25 et 12,35 Kms	8 Juin 2019
- Course du Fort de PETITE-SYNTHÉ	5 et 10 Kms	15 Juin 2019
- Ducasse d'HONDSCHOOTE	9 Kms	5 Juillet 2019
- EPERLECQUES *	5 et 10 Kms	4 Août 2019
- Foulées DUNKERQUOISES	5 et 10 / 20 Kms	15 Septembre 2019
- Entre DUNES et MER LEFFRINCKOUCKE	5 et 10 Kms	29 Septembre 2019
- Foulées BOURBOURGEOISES	5 et 10 Kms	6 Octobre 2019
- La Rouge Flamande BERGUES	5,6 et 11,3 Kms	13 Octobre 2019
- Boucles de l'Aa GRAVELINES	5,7 et 10 Kms	20 Octobre 2019
- Course de la Citadelle WORHMOUT	5 et 10 Kms	27 Octobre 2019