

# **RUN and BIKE**

## **Championnat Départemental UNSS – District d’Ernée**

### **Organisation**

#### Lieu

Espace municipal « les Bizeuls » à Ernée.

Route de Landivy (D31), sur la droite à la sortie d’Ernée.

Suivre le fléchage.

#### Courses

- Course n°1 = équipes collèges officielles + non-officielles
- Course n°2 = équipes officielles benjamin(e)s + équipes primaires
- Course n°3 = équipes lycées officielles et non officielles

NB : équipes non-officielles = équipes non mixtes ou avec un regroupement d’élèves de 2 établissements différents pour compléter

**Important** : Un même élève ne peut participer qu’à une seule course.

#### Parcours

Boucle départ de 300m pour un coureur de chaque 1<sup>er</sup> binôme (gars) puis

1 tour binôme gars  
1 tour binôme filles  
1 tour binôme gars  
1 tour binôme filles  
1 tour binôme gars  
1 tour binôme filles

= 3 tours par binôme  
1 tour = 1100m = 6’  
soit 30 à 40’ de course

#### Inscriptions

Elles doivent parvenir à Pascal Le Ster avant le jeudi précédent la compétition.

Indiquer le nombre d’équipes engagées :

- en benjamins (2 filles + 2 gars)
- officielle établissement (2 filles + 2 gars quelque soit la catégorie)
- non officielles

#### Dossards

Un numéro d’équipe attribuée (même n° pour tous les élèves d’une même équipe)

1 carton contrôle attaché sur brassard auto-enrouleur avec n° d’équipe à faire perforer et qui reste sur le VTT comme témoin

1 plaque de cadre par équipe (à accrocher sur le VTT)

> n° équipe en grand, établissement, catégorie – couleur différente selon les catégories

## Horaires

12h00 – Arrivée des établissements

- pointages d'équipe, distribution des dossards et modifications éventuelles

5' avant chaque course – Rassemblement des concurrents et briefing

**13h45 – Départ course n°1**

- équipes collèges officielles et non-officielles

**14h30 – Départ course n°2**

- équipes benjamin(e)s officielles :
- équipes de primaires :

**15h15 – Départ course n°3**

- équipes lycées officielles et non-officielles

16h00 – Résultats et podiums

16h30 – Les établissements repartent

Rangements et pot pour les volontaires qui ont aidé (profs – parents d'élèves – élèves)

## Récompenses

**Equipes officielles** : les 3èmes équipes collèges, benjamins et lycées.

NB : qualifications possibles dans les 3 catégories. ( au moins les trois premières équipes)

**Equipes non officielle** : les 3èmes équipes collège et lycées

NB : ces équipes ne peuvent pas se qualifier pour les championnats académiques.

## Qualifications pour la finale Académique

Les 4 premières équipes en BF/BG , Etablt collèges, Etabt Lycées .

## Gestion de l'espace

- grand hangar avec box nominatifs pour chaque établissement (ranger les vélos et sacs)
- dossards et buvette sous le hangar
- secrétariat = petite salle (tir à l'arc) ; accès uniquement au professeur responsable
- secours = dans la salle du secrétariat + profs d'EPS secouristes sur le terrain
- Double jet d'eau de nettoyage des vélos

## Vestiaires

- Toilettes disponibles au niveau de la salle de tennis + près des box établissement
- Vestiaires au gîte près du parking, merci de respecter les lieux
- Point nettoyage vélos derrière le secrétariat

## Parkings

- Les cars ou mini-bus sont garés sur place, à l'entrée du site
- Laisser l'accès libre et le parking devant le centre de loisir non occupé

## Règlement simple

### > **course relais en binôme**

- chaque binôme étant composé d'un VTT et un coureur à pied

> **équipe de 4 avec mixité obligatoire** pour être équipe officielle et se qualifier (2 garçons + 2 filles)

> **6 boucles à enchaîner. La 1<sup>ère</sup> équipe ayant terminé gagne la course.**

- L'ordre de passage des binômes d'une même équipe se fera en alternant un binôme garçon et un binôme fille.

> Durant la boucle, la transmission du VTT se réalise de 2 façons :

- soit où l'on veut sur le parcours entre les coureurs et **s'effectue de main à main.**
- **soit dans une zone définie** sur le parcours où l'on peut déposer son VTT en avance et partir sans attendre son partenaire

> La transmission du relais s'effectue dans la zone prévue.

- **Les 2 membres du binôme sont à pied** (VTTiste descendu du vélo) et l'un à côté de l'autre
- faire poinçonner son carton et le transmettre ainsi que le vélo au binôme en attente
- repartir à pied (VTTiste à côté du vélo) et sortir ensemble de la zone

> Avant d'engager leur dernier tour, le dernier binôme (filles) recevra un brassard de couleur indiquant qu'elles peuvent rejoindre l'arrivée à la fin de leur tour.

> Le dernier binôme franchi la ligne d'arrivée ensemble, main sur l'épaule du partenaire (le VTTiste descendu du vélo)

> Le **port du casque à coque dure est obligatoire**, même pendant la course à pied.

- = un casque par élève participant (on ne se passe pas les casques)