

DUATHLON-RUN & BIKE
CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL UNSS 28
SAINT PREST
MERCREDI 16 OCTOBRE 2019



Une rencontre sportive organisée par l'UNSS 28, avec le soutien des villes de Saint Prest et de Jouy, du club de Chartres Métropole Triathlon et du collège Soutine.

HORAIRES

11h00	12h00	12H30	16h00	16H30
ACCUEIL confirmation des équipes	BRIEFING	DEBUT COMPETITION	REMISE DES RECOMPENSES	FIN DE COMPETITION

<u>DUATHLON</u>	<u>RUN & BIKE</u>
12h00 : Briefing	14h00 : Briefing
12h15 : Appel	14h15 : Appel
12h30 : Départ	14h30 : Départ

DATE ET LIEU

Au collège Soutine, allée Soutine à Saint Prest, le mercredi 16 octobre de 11h00 à 16h30.

Ce championnat départemental est qualificatif pour les championnats d'académie du mercredi 13 novembre (45)

PRINCIPE DE LA COMPETITION

EPREUVE 1 : PROLOGUE en DUATHLON (enchaînement des 3 épreuves pour chaque élève : 450m course à pied, 550m VTT, 450m course à pied.

L'épreuve se déroule en relais, départ en masse des 1^{ers} relayeurs.

Chaque concurrent effectue le duathlon dans sa totalité avant de passer le relais à son coéquipier.

EPREUVE 2 : POURSUITE en RUN & BIKE de 4 boucles de 2000m par EQUIPE.

L'épreuve se déroule en relais, départ en chasse toutes les 10 secondes des 5 premiers binômes (en fonction du classement du duathlon), puis départ en masse 10 secondes après de tous les autres.

Les 2 binômes se relayent sur un parcours en boucles de 2000m. Un VTT pour 2.

Les coéquipiers peuvent s'échanger le VTT de mains à mains librement ou en « gagne-terrain » dans des zones imposées.

CATEGORIES, COMPOSITION DES EQUIPES, DISTANCES & HORAIRES

Catégories	Composition	Distances et Temps de course
LYC ETAB LYC EXC	Equipe de 4 (2 garçons et 2 filles)	DUATHLONS 4x (450m course à pied, 550m VTT, 450m course à pied) 3 boucles de RUN & BIKE Garçons : 3 tours Filles : 2 tours Boucle de 2 km 50' environ
COL ETAB COL EXC	Equipe de 4 (2 garçons et 2 filles) 1 cadet 1 maximum	
LY SPORT PARTAGE COL SPORT PARTAGE	Equipe de 4 mixité obligatoire	
BENJAMINS	Equipe de 4 (2 garçons et 2 filles) Uniquement benjamins	
ANIMATION COL ANIMATION LY	Equipe de 4 non officielle, mixité ou non	

JEUNE OFFICIEL & ADULTE BENEVOLE

Chaque établissement présent devra mettre à disposition de l'organisation au moins :

- 1 **Jeune Officiel**. Cet élève ne peut faire partie des 4 coureurs.
- 1 **adulte, différent du professeur accompagnateur**.

Ces JO et adultes sont à inscrire sur OPUSS

CHALLENGE BENJAMINS

Les équipes championnes départementales catégorie BENJAMINS seront récompensées.

EQUIPES ANIMATION « NON REGLEMENTAIRES »

Des équipes « non réglementaires » peuvent participer (ex : 4 garçons ; ex : 5 compétiteurs ; ex : 3 compétitrices...).

Elles auront des dossards spécifiques verts et ne pourront prétendre à aucun titre ni qualification.

JEUNE ORGANISATEUR

Cette rencontre est totalement organisée par les élèves du collège SOUTINE.

Des JEUNES REPORTERS sont les bienvenus.

TRANSPORT

Réservez sur OPUSS

Réservez directement vos places dans le bus sur OPUSS > compétition > niveau départemental, compétition à venir, R&B > TRANSPORT R&B au plus tard le mercredi 09 octobre à 22h.

Le Directeur départemental centralise les transports.

Aucun stockage de vélo ne pourra être effectué sur le site avant le mercredi de la compétition.

Il faudra prévoir le transport des vélos dans les soutes des bus (démonter les roues, baisser la selle, mettre les roues dans des grands sacs poubelle) ou avec des remorques ou camionnettes personnelles.

Possibilité de laver les vélos.

L'accès se fait DEVANT LE COLLEGE.

REGLEMENT SPECIFIQUE

DUATHLON

Les 4 duathlètes se relayent en se transmettant un chouchou dans le box en enchaînant une boucle à pied, une boucle à vélo, une boucle à pied. L'ordre de passage est libre.

Pas de casque quand on est coureur à pied (en duathlon uniquement).

Ligne d'arrivée franchie uniquement par le 4^e relayeur, à sa dernière course à pied.

RUN & BIKE

Départs toutes les 10s en fonction du classement du duathlon.

L'équipe est constituée de 2 doublettes : 1 doublette garçons et 1 doublette filles.

CLASSEMENT du DUATHLON	POURSUITE en RUN & BIKE pour les 1 ^{ers} relayeurs			
Equipes ETABLISSEMENT	Equipes EXCELLENCE	Equipes SPORT PARTAGE		
1 ^{ère}	1 ^{ère}	1 ^{ère}	DEPART	Coup de pistolet Déclenchement du chrono
2 ^{ème}	2 ^{ème}	2 ^{ème}	DEPARTS en CHASSE	Coups de sifflet
3 ^{ème}	3 ^{ème}	3 ^{ème}		
4 ^{ème}	4 ^{ème}	4 ^{ème}		
5 ^{ème}	5 ^{ème}	5 ^{ème}		
du 6 ^{ème} au 10 ^{ème}	du 6 ^{ème} au 10 ^{ème}	du 6 ^{ème} au 10 ^{ème}		
du 11 ^{ème} au 15 ^{ème}	du 11 ^{ème} au 15 ^{ème}	du 11 ^{ème} au 15 ^{ème}		
du 16 ^{ème} au 20 ^{ème}	du 16 ^{ème} au 20 ^{ème}	du 16 ^{ème} au 20 ^{ème}		

- **Le départ** : 1 garçon ou 1 fille se positionne sur la ligne de départ avec les deux chouchous.
Au coup de pistolet, le coureur à pied s'élanche seul pour 300m. L'équipe peut s'élanche lorsque chaque garçon a enfilé son chouchou au poignet.
- **Les transmissions du VTT** se font soit :
 - de mains à mains, n'importe où et n'importe quand et /ou
 - « Vélo déposé » contre des barrières Vauban « tri-parc » prévues à cet effet (5 lieux de dépose).
 - La dépose « sauvage » du VTT est interdite (en dehors des barrières Vauban).
- **Le relais** : Les doublettes doivent obligatoirement se relayer à chaque tour (2km), dans les boxes.
Chaque coéquipier transmet son chouchou à son relayeur dans son box.
- **Entrée et sortie du parc** : **ENSEMBLE obligatoire en côte à côte pour le pointage**, organisation libre à l'intérieur du parc.
- **L'arrivée** : L'équipe victorieuse est l'équipe qui franchit la ligne d'arrivée en premier.
La **doublette G** franchit la ligne d'arrivée ensemble, sans repasser par l'aire de transition (chrono pris sur le buste du 2è G).

Consignes de sécurité :

Les 2 équipiers ne doivent jamais être ensemble sur le vélo.

Le casque, avec la jugulaire fermée, est obligatoire pour chaque équipier pendant toute la durée du r&b.

LE MATERIEL

Vous devez amener, pour 1 équipe :

- 1 ou 2 VTT, 2 casques minimum, 4 épingles à nourrice, 4 maillots identiques.

LICENCES UNSS

Pour cette compétition, le listing général AVEC PHOTOS suffit.

S'il n'y a pas de photo, un justificatif d'identité est obligatoire (licence AS, carte de bus, carte d'identité...).

Dans le cas contraire, l'équipe ne pourra prétendre à aucun titre ni qualification.

TITRES DEPARTEMENTAUX DECERNES

- champion départemental de run & bike par équipe d'établissement collège, lycée, excellence lycée, excellence collège, sport partagé lycée et collège, équipe benjamin conforme

Les équipes collèges sur le podium recevront chacune 5 médailles.

Les équipes championnes départementales recevront un trophée.

Championnat académique le 13 novembre à Châteauneuf sur Loir (45)

SECURITE HYGIENE

Afin d'assurer la sécurité des concurrents sur l'ensemble du parcours, **chaque établissement devra obligatoirement mettre à disposition des organisateurs, un enseignant d'EPS (en sus du professeur accompagnateur).**

2 vestiaires seront mis à disposition au collège et devront être rendu le plus propre possible. Les chaussures seront enlevées avant de rentrer dans les vestiaires et il est **interdit de laver ses chaussures dans les lavabos**. 1 jet d'eau mis à disposition.

Une tente SECOURISME sera disponible.

INSCRIPTION OPUSS

www.unss.org > **OPUSS** > administration > compétition > activité run and bike > niveau départemental > compétition à venir.

Pas de création de dossard sur place, uniquement des modifications.

Inscriptions en ligne ouvertes jusqu'au lundi 14 octobre à 14h.

DOCUMENTS ANNEXES

En ligne dans votre OPUSS

- CONVOCATION
- PLANS
- CIRCULAIRE ACADEMIQUE, FICHE SPORT

Fiche pour préparer vos inscriptions :

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL UNSS de RUN & BIKE

ETABLISSEMENT : collège ou lycée :

Prof EPS accompagnateur :

Tél portable et E-mail :

Prof EPS mis à disposition de l'organisation :

Tél portable et E-mail :

Equipe	NOM	PRENOM	CATEGORIE	N° LICENCE	DATE DE NAISSANCE
1					
2					
3					
4					
J.O.					