



Les modifications apportées par rapport au règlement 2008 - 2012 sont repérées d'un trait gras à droite et à gauche des lignes.

1) REUNIONS TECHNIQUES

Elles sont organisées la veille de l'épreuve. : **MARDI 9 AVRIL à 18h15 Auberge de Bessilles (Salle du Rez de Chaussée)**

Le **REGLEMENT DEFINITIF** y est entériné.

La présence du professeur d'EPS accompagnateur et du Jeune Officiel représentant l'académie est obligatoire.

2) LE PROGRAMME

Catégories	RV Jeunes Officiels	Horaires Appel	Horaires Courses	Protocole
COLLEGE	07h45	08h15	09h00	13h30
LYCEE	-	10h15	11h	

3) PRE-CONTROLE TECHNIQUE ET STOCKAGE DES 2 VTT DE L'EQUIPE

Effectué la veille de l'épreuve (**entre 16h et 18h**), ce pré-contrôle n'est pas obligatoire mais permet de soumettre vos 2 VTT à un pré-contrôle réalisé par 2 officiels qui seront chargés de vérifier la conformité du matériel.

Possibilité de stocker les 2 VTT pour la nuit. **Dépôt jusqu'à 18h. PREVOIR UNE BÂCHE (PARC CLOS MAIS NON COUVERT) Attention pour les équipes logées sur place le stockage des vélos est obligatoire.**

Récupération des 2 VTT le matin de la course. **A PARTIR DE 7h30 JUSQU'A 9h30**

4) ECHAUFFEMENT, RECONNAISSANCE DU PARCOURS

Possibilité de reconnaître le circuit :

- la veille de l'épreuve, à partir de 14h **jusqu'à 17h30**
- le matin de l'épreuve, **avant 8h50.**

Les reconnaissances sont sous l'entière responsabilité du professeur accompagnateur.

Le casque coiffé, jugulaire serrée est obligatoire à VTT.

L'échauffement est interdit sur tout le parcours, pendant l'épreuve en cours.

5) IDENTIFICATION DES CONCURRENTS

Tenue : les élèves ont l'obligation d'être dans la même tenue de présentation et de compétition aux couleurs et au nom de leur établissement.

L'organisateur fournit par équipe :

- **4 chasubles**,

- **4 dossards**, à accrocher sur la chasuble, devant. Les 4 épingles à nourrice ne sont pas fournies.

CEINTURE PORTE-DOSSARD : elle est autorisée. Elle doit être placée au plus bas au niveau de la taille, par-dessus la chasuble. Le dossard, fixé en trois points minimum, doit être parfaitement visible.

- **2 plaques frontales** (1 par VTT, à fixer au guidon avec les 3 colliers Rilsan fournis) ou **2 autocollants de tige de selle**.

Catégories	Equipes		ex	GARCON	GARCON	FILLE	FILLE
COLLEGES	1 à 32	CHASUBLES	Eq 8	8 Couleur bleue	8 Couleur bleue	8 Couleur rouge	8 Couleur rouge
		DOSSARDS		81 Couleur noire	82 Couleur noire	83 Couleur noire	84 Couleur noire
		PLAQUES VELO		8		8	
LYCEES	33 à 60	CHASUBLES	Eq 33	33 Couleur noire	33 Couleur noire	33 Couleur violette	33 Couleur violette
		DOSSARDS		331 Couleur rouge	332 Couleur rouge	333 Couleur rouge	334 Couleur rouge
		PLAQUES VELO		33		33	

DIFFERENCIATION PREVUE DES CHASUBLES ETABLISSEMENT / EXCELLENCE

L'ordre alphabétique des académies détermine l'attribution des numéros.

Ex : collège Aix-Marseille, équipe 1.

6) LA CHAMBRE D'APPEL

La chambre d'appel est ouverte 45' avant le départ de chaque course.

Une fois la chambre d'appel franchie, les élèves ne peuvent plus quitter l'aire de transition avant le départ.

CONTROLE DES LICENCES

L'identité des élèves est vérifiée dans la chambre d'appel (licences avec photos, listing avec photos).

CONTROLE DU MATERIEL

Les élèves se présentent par 4, alignés, casques coiffés et ajustés.

Les Jeunes Officiels vérifient :

- la conformité des tenues par rapport au règlement UNSS en vigueur,
- l'identification des concurrents (chasubles, dossards, plaques frontales ou autocollant de tige de selle),
- la sécurité des concurrents (2 VTT et 2, 3 ou 4 casques).

RESTITUTION DU MATERIEL

Les équipes restitueront le matériel fourni par l'organisation à **la TENTE PREVUE** lorsque la dernière équipe aura terminé son épreuve.

7) L'AIRE DE TRANSITION (parc à vélos)

Les profs EPS accompagnateurs munis de leur accréditation peuvent entrer dans l'aire de transition avec leurs élèves. Ils doivent la quitter 15' avant le départ. Ils pourront y revenir une fois la dernière athlète arrivée.

Une arche d'entrée et une arche de sortie (ou des oriflammes) matérialisent cet espace (lignes tracées au sol).

La circulation à pied dans toute cette zone est obligatoire.

8) LES BOXES

L'ordre alphabétique des académies détermine la numérotation des boxes.

Un box est attribué à chaque équipe (longueur = 2 barrières Vauban de chaque côté, largeur = 2m, 2 chaises).

2 lignes tracées au sol matérialisent l'entrée et la sortie du box.

L'entraide au sein de l'équipe est autorisée, mais uniquement à l'intérieur du box.

Il est possible de déposer des affaires dans le box (affaires chaudes par exemple, kit énergétique, matériel de réparation).

9) LE DEPART

Les **CHOUCHOUS** sont distribués sur la ligne de départ. **CHOUCHOUS DIFFERENTS EQUIPES ETABLISSEMENT ET EQUIPES EXCELLENCES**

DEPART DU COUREUR A PIED

Un garçon **OU UNE FILLE** de chaque équipe se positionne sur la ligne de départ avec les 2 chouchous au(x) **POIGNET(S)**.

Le port du casque est interdit pour la boucle de départ.

Au coup de pistolet (déclenchement du chronomètre), les 30 coureurs à pied s'élancent sur une boucle pédestre de **400 m** et rejoignent leur box.

DEPART DE LA DOUBLETTE GARÇONS

La transmission du (des) chouchou(s) se réalise à l'intérieur du box de l'équipe.

Pour quitter le box, chaque équipier doit avoir son chouchou au poignet.

Les 2 équipiers peuvent sortir séparément de leur box.

Les 2 équipiers peuvent circuler séparément dans l'aire de transition.

Le port du casque est obligatoire pour les 2 équipiers durant les 7 boucles de run & bike.

10) LA SORTIE DE L'AIRE DE TRANSITION

Les 2 équipiers doivent franchir **ENSEMBLE** la ligne de sortie de parc, côte à côte, à pied.

Aucun des deux coureurs ne dépasse la longueur du VTT.

Une fois la ligne franchie, le cycliste peut enfourcher son vélo et l'équipe peut se séparer.

11) LE CIRCUIT

Catégories	Athlète au choix, G ou F	Garçons R&B	Filles R&B	Garçons R&B	Filles R&B	Garçons R&B	Filles R&B	Garçons R&B	Athlète FILLE obligatoire
COLLEGES	Boucle Départ	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6	Tour 7	Boucle Arrivée
LYCEES	Boucle Départ	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6	Tour 7	Boucle Arrivée

DUREE DE LA COURSE

1^{ère} équipe de COLLEGE : 45' environ.

1^{ère} équipe de LYCEE : 52' environ.

TEMPS AU TOUR

1^{ère} équipe de COLLEGE, doublette garçons : 6' environ.

1^{ère} équipe de COLLEGE, doublette filles : 7' environ.

1^{ère} équipe de LYCEE, doublette garçons : 7' environ.

1^{ère} équipe de LYCEE, doublette filles : 8' environ.

Un Vététiste avec une chasuble de couleur vive ouvre la course.

Le dépassement des concurrents est libre. Il faut prévenir le coureur qui va être doublé.

Le coureur doublé doit « garder sa ligne ».

En cas de problème mécanique, il faut finir le tour à pied et ramener le vélo obligatoirement dans le box. L'aide extérieure est interdite.

12) LES ZONES DE DEPOSE DES VELOS (PARKING VELOS)

Il existe 2 types d'échanges :

- Transmissions libres du vélo de mains à mains sur tout le parcours ou
- Échanges en gagne-terrain grâce aux 3 (collèges) ou 4 (lycées) « zones **Dépose VTT** », de type « triparc »

La dépose des VTT en dehors de ces zones est interdite.

Le vélo doit être suspendu par la SELLE, en marche avant ou en marche arrière, la plaque de cadre doit être lisible.

13) L'ENTREE DANS L'AIRE DE TRANSITION

Les 2 coéquipiers ont l'obligation de franchir la ligne ENSEMBLE, côte à côte.

Si un coureur est en avance, il doit attendre son partenaire avant la ligne « pied à terre ».

Aucun des deux coureurs ne dépasse la longueur du VTT.

Une fois la ligne franchie, les 2 équipiers peuvent circuler séparément dans l'aire de transition.

14) DANS LE BOX

TRANSMISSION DU CHOUCHOU

Il doit être retiré du poignet à l'intérieur du box. Aucune « anticipation » n'est tolérée.

Il doit être enfilé au poignet à l'intérieur du box. Aucun « retard » n'est toléré.

L'entraide au sein de l'équipe est autorisée, mais uniquement à l'intérieur du box.

TRANSMISSION DU MATERIEL

L'entraide au sein de l'équipe est autorisée, mais uniquement à l'intérieur du box.

LE DEPART DES RELAYEURS

Les relayeurs attendent à pied, à côté du vélo, dans le box de l'équipe.

Chaque relayeur récupère un chouchou et l'enfile au poignet, dans le box.

Les 2 équipiers peuvent sortir séparément de leur box.

Les 2 équipiers peuvent circuler séparément dans l'aire de transition.

15) LA ZONE D'ECHAUFFEMENT/ RECUPERATION

Pour récupérer, il existe 2 possibilités :

- attendre dans son box ou
- partir en zone d'échauffement/ récupération.

Le vélo reste obligatoirement dans le box.

Attention à ne pas gêner les concurrents en course en traversant le couloir.

16) L'ARRIVEE

A l'issue du dernier tour garçons (7^{ème} tour), une seule des 2 filles récupère les 2 chouchous.

Une fois les **2 chouchous** enfilés au(x) poignet(s), cette **FILLE S'ELANCE SEULE** dans le couloir d'arrivée et franchit la ligne d'arrivée située sous l'arche UNSS.

Le port du casque est interdit pour la boucle d'arrivée.

C'est elle qui détermine la place et le chrono final de l'équipe.

Les 3 autres coéquipiers peuvent l'accompagner, sans gêner les autres compétiteurs, si l'arrivée n'est pas disputée.

En cas d'ex-æquo, le meilleur chrono run & bike « garçons » au tour et le meilleur chrono run & bike « filles » au tour de chaque équipe seront additionnés.

L'équipe qui obtient le meilleur résultat sera déclarée vainqueur.

17) L'EVACUATION DE L'AIRE DE TRANSITION

Les équipes sont autorisées à évacuer les boxes une fois la dernière équipe arrivée.

Le box doit être totalement vidé et nettoyé.

Les 4 équipiers doivent repasser par la chambre d'appel pour restituer le matériel fourni par l'organisation.

18) PODIUMS

Le protocole des 2 courses a lieu à 13h30.

Le chèque de caution est remis à chaque délégation lors du protocole (*ou renvoyé si l'état des lieux de départ n'a pas été fait*)

19) QUESTIONS DIVERSES

RAVITAILLEMENT

Il n'y a pas de ravitaillement prévu par l'organisation en course.

Un kit énergétique est donné à chaque équipe lors de l'accueil.

Une collation d'après course est prévue par l'organisation.

REGLEMENTATION CONCERNANT LE VTT

Les VTT sont les seuls vélos autorisés.

Le diamètre de pneu maximal autorisé est de **29 pouces**.

Tous les types de pneus sont autorisés.

~~Les pneus doivent être crantés sur l'ensemble du pneu.~~

Les VTC (vélo tout chemin), vélos de route, vélos bicross, vélos de cyclo-cross sont interdits.

Les embouts de guidon (cornes, « bar-end »), ajouts, prolongateurs sont interdits.

Les tubes du cintre (extrémités du guidon) doivent être protégés.

Le port du casque à coque dure est obligatoire.

Les pédales automatiques sont autorisées.

Aucune forme d'accompagnement et d'aide extérieure n'est autorisée (VTT, à pied ou autre).

ASSISTANCE TECHNIQUE, MATERIEL DE REPARATION

L'assistance technique consiste en la réparation ou le remplacement de toute pièce du vélo à l'exception du cadre et des roues.

Une assistance technique a été prévue par l'organisation (mardi de 13h à 18h et mercredi à partir de 7h45), elle pourra intervenir avant le passage en chambre d'appel, néanmoins chaque équipe devra avoir son matériel de remplacement (chambres à air, câbles, ...)

Chaque équipe peut prévoir son matériel de remplacement et ses outils pour les réparations.

Ils devront être déposés dans le box avant le départ.

L'assistance technique **pendant la course** est autorisée uniquement dans le box, seulement par un des membres de l'équipe.

REGLEMENTATION CONCERNANT LA COURSE A PIED

Le port du casque est obligatoire.

L'utilisation des chaussures à pointes est possible.

L'utilisation d'écouteurs ou de moyen radio est interdite.

Aucune forme d'accompagnement et d'aide extérieure n'est autorisée. (VTT, à pied ou autre).



CHAMPIONNATS de FRANCE 2013 RUN & BIKE - Bessilles

-  **Boucle départ**
(1 tour et demi
autour du parc: 400m)
-  **Parcours Lycées 1,9km**
-  **Boucle arrivée (150m)**
-  **Zone Dépose VTT**

La boucle de départ peut être effectuée par n'importe quel équipier.
Les garçons partent dans le 1er relais.
Les garçons font 4 tours,
Les filles 3 tours.
Une fille termine la course par la boucle d'arrivée.



