

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1051>

Collège Soutine

# Compétition de run and bike à Soutine du mercredi 12 février 2014

- L'association sportive - Calendrier AS -



Date de mise en ligne : dimanche 9 février 2014

---

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

---

Les départementaux et régionaux de run and bike sont organisés pour la 3ème année consécutives au collège Soutine par les élèves de 3è6 et 3è7 dans le cadre des programmes d'EPS. Ils rempliront des tâches d'organisateur et de dirigeants variées : Secouriste, informaticien, reporter photo, journaliste, secrétaire, jeunes officiels, accueil + préparation en amont et rangement en aval. Nous espérons que la météo sera avec nous. M.Chaimbault nous fera un petit point comme à son habitude.

Cette année un championnat benjamins et minimes seront organisés. Les équipes officiels étant constituées de 2 garçons et 2 filles.

### Règlement de l'épreuve

#### 1) LE PARC A VELOS

Les accompagnateurs sont autorisés dans le parc à vélos jusque 10' avant le départ.

Le parc est strictement interdit aux adultes.

La circulation à pied dans toute cette zone est obligatoire.

#### 2) LES BOXES

Un boxe par collège sauf si trop d'équipes (longueur = 2 barrières Vauban de chaque côté, largeur = 2m).

Tout le matériel doit être dans le boxe

Possibilité de déposer des affaires dans votre boxe.

Circulation dans le boxe : Voir le déroulement.

#### 3) LE DEPART

##### A) DEPART DU COUREUR A PIED GARCON

Un garçon de chaque équipe se positionne sur la ligne de départ (Voir le déroulement) avec les 2 chouchous à son poignet de la même couleur.

Départ en masse des coureurs à pied au coup de pistolet (déclenchement du chronomètre) pour la boucle pédestre de 300m.

Casque coiffé, jugulaire serrée obligatoire pour toute la durée de l'épreuve, pour les 2 concurrents en course.

##### B) DEPART DU CYCLISTE GARCON

Le coéquipier cycliste attend à pied, à côté du vélo, dans le boxe de l'équipe.

Le coureur à pied donne un chouchou à son cycliste.

Le cycliste peut quitter le boxe une fois le chouchou enfilé à son poignet.

Jusqu'à la sortie du parc, le cycliste circule à pied à côté du VTT.

Le cycliste peut enfourcher le vélo une fois la ligne de pied à terre franchie.

Du boxe jusqu'à la sortie du parc, passer obligatoirement à pied et obligatoirement ensemble.

#### 4) LE CIRCUIT

3 tours pour les garçons, 2 tours pour les filles

1 tour = 1900m environ.

Un VTTiste avec une chasuble jaune fluo ouvre la course.

Dépassement libre des concurrents. Prévenir le coureur qui va être doublé. Le coureur doublé doit « garder sa ligne ».

En cas de casse ou de crevaison, il faut finir le tour à pied et ramener le vélo obligatoirement dans le boxe. La réparation ne peut se faire que dans le boxe et uniquement par les athlètes ou changement de vélo

#### 5) LES ZONES DE DEPOSE DES VELOS (PARKING VELOS)

Deux types d'échanges possibles :

transmissions libres du vélo de mains à mains sur tout le parcours ou

échange en gagne-terrain dans les 5 « zones parking », de type « tri parc »

La dépose sauvage en dehors de ces zones est interdite.

Poser le vélo sur la barrière

#### 6) LA ZONE DE REGROUPEMENT (entrée du parc)

Les 2 coéquipiers ont l'obligation d'être ensemble, côte à côte à l'entrée du parc.

Si un coureur est en avance, il doit attendre son partenaire avant cette zone.

De l'entrée dans le parc jusqu'à la boxe, les 2 relayeurs s'organisent librement (possibilité de se séparer).

### 7) DANS LE BOXE

#### A) TRANSMISSION DU CHOUCHOU

Les relayeurs retirent leur chouchou du poignet une fois arrivés dans la boxe.

Organisation libre de l'équipe.

#### B) TRANSMISSION DU MATERIEL

Organisation libre de l'équipe.

#### C) LE DEPART DES RELAYES "LE 1 POUR 1"

Les 2 relayés sont obligés d'être ensemble à la sortie du parc.

Les relayés (receveurs) quittent leur boxe uniquement s'ils ont leur chouchou au poignet.

Du boxe jusqu'à la sortie du parc, il faut passer obligatoirement à pied.

Une fois la ligne de pied à terre franchie, le cycliste peut enfourcher son vélo et les 2 relayés peuvent se séparer.

#### D) L'ATTENTE DES 2 RELAYEURS

Attendre dans son boxe .

Le vélo reste obligatoirement dans la boxe.

### 8) L'ARRIVEE

A l'issue du dernier tour (7ème tour), les 2 garçons rentrent dans leur boxe et transmettent leur chouchou à une des 2 filles. Une fois les 2 chouchous enfilés au poignet, cette fille s'élance seule dans le couloir d'arrivée et franchit la ligne d'arrivée située sous les oriflammes UNSS. C'est elle qui détermine la place et le chrono final de l'équipe.

Les 4 coéquipiers pourront se retrouver dans l'air d'arrivée, pour prendre une photo.

Les chouchous seront récupérées dans cette aire.

### CONVOCATION INDIVIDUELLE

..... de ..... est convoqué mercredi 12 février pour participer aux départementaux et régionaux de Run and bike qui se dérouleront au collège Soutine, à St Prest

*RENDEZ-VOUS 13h00 au collège*

*Fin vers 17h*

***Nous comptons sur ta présence. Cette compétition est qualificative pour les championnats de France***

Tenue : **-Amener son casque personnel si vous en avez un, vous pouvez amener votre VTT personnel aussi.**

-On court-roule en short-maillot (manches longues) et basket.

-Bien sûr, prévoir le survêtement, training, KW, bonnet, **gants**... selon la météo.

Prévoyez aussi du change pour ne pas avoir froid après la course.

**-4 épingles à nourrice pour accrocher le dossard indispensable**

Conseils : -Prévoyez boisson (eau) et barres de céréales pour vous alimenter pendant la course .

*Avant la course* : -Récupérer votre dossard, l'accrocher au maillot, se découvrir au dernier moment.

**-Reconnaître le parcours et bien s'échauffer mais ne pas s'épuiser en courant trop ou trop vite**

**-Etablir une stratégie pour les déposes vélos en 1,3,5 ou 2,5 mais à adapter selon votre niveau en course et sur le vélo**

**-Placez vous tôt au départ (5 à 10 min) pour avoir une bonne place et ne la quittez plus**

*Pendant la course* : -Départ vers 14h30 Partir bien placé selon votre niveau. Attention à ne pas se faire enfermer

-Ensuite, courir le plus régulièrement possible en essayant de remonter constamment,

## Compétition de run and bike à Soutine du mercredi 12 février 2014

---

donner le meilleur possible et finir fort pour gagner quelques places. Répartissez votre effort !

*Après la course* : Se changer, bien se couvrir et récupérer.

**Pour les parents : possibilité de venir voir leur enfant courir et le récupérer à la fin de la remise des récompenses**