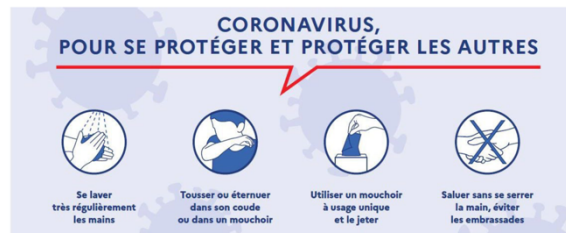


**Bike and Run
2020/2021**
Mercredi 30 septembre
GORRON - Parc de la Colmont



Si possible venir en tenue
Port du masque obligatoire sauf pendant le
temps de course



❖ Horaires et déroulement

- **12h00/12h10 Arrivée des élèves** : Puis vérifications des listes (présences, absences, constitution des équipes), récupération des dossards et des vélos en location. **Pique-nique**
- 12h40 Briefing Protocole sanitaire. Briefing de course
- 13h00-13h30 : Échauffement et repérage du parcours (cela suppose que quelques adultes veillent en se « promenant » sur le parcours (petite marche digestive 😊)
 - 13h45 : Course 1, Minimes filles et mixtes, 3 tours de circuit
 - 14h25 : Course 2, Benjamins (garçons), 3 tours de circuit
 - 15h00 : Course 3, Benjamins (filles), 2 tours de circuit
 - 15h25 : Course 4, Minimes garçons, 4 tours
- 16h00 : **Rangement du parcours**, restitution **et nettoyage des vélos** (à anticiper pour les vélos qui se retrouveraient inutilisés plus tôt dans l'après-midi). Désinfection du matériel.
- 16h30 : Résultats, récompenses (6 catégories : BF.BG.BM.MF.MG.MM)

CORONAVIRUS
Les gestes
pour me protéger
et protéger les autres



❖ Règlement

- **Le port du casque est obligatoire à pieds comme à vélo. (1 casque par élève)**
- Une équipe est composée de **2 élèves (garçons, filles ou mixtes)** ; un court et l'autre roule (1VTT pour l'équipe).
- Tout au long du parcours, les membres de l'équipe vont pouvoir alterner entre la course et le vélo quand ils le souhaitent
- Les coureurs partent en premier de la ligne de départ et les vélos attendent dans l'aire de départ et ne peuvent démarrer la course que lorsque le coureur passe à leur hauteur, à l'issue de la boucle de course à pieds.
- On ne peut pas laisser le vélo sur le parcours seul, il faut toujours qu'un des athlètes tienne le vélo.
- Les membres de l'équipe ne doivent jamais être séparés d'une distance de plus de 10m et doivent franchir ensemble la ligne d'arrivée.
- **Une zone de propreté (éco-zone) est délimitée autour de la zone de ravitaillement afin de jeter les gobelets (réutilisables) ou déchets. (A confirmer)**
- **Aucun élève n'est autorisé à monter sur un vélo en dehors de la course et du temps d'échauffement**
- **Ne pas oublier les épingles nourrices pour les dossards**

❖ Inscriptions pour le jeudi 24 septembre dernier délai sur fichier excel joint

- -Lors de vos inscriptions, pourriez-vous, dans la mesure du possible, être très **précis dans vos demandes de location de VTT** (s'il y en a 8euros), en précisant le besoin par course et par taille, de façon à prévoir un roulement, ce qui permettrait de diminuer le nombre de vélos à sortir, et donc la facture. Ex : Collège Don Bosco, pour la course 1, équipe Dupont/Durand, 1 VTT grande taille
- Pour tout renseignement technique : 0664617947 Matthieu Audoin resp. de la compétition

Protocole sanitaire :

Le protocole sanitaire présenté lors de l'AG du 09 septembre sera appliqué lors de cette journée. A savoir :

- Port du masque durant toute la journée, à l'exception du temps d'activité physique (course + échauffement)
- Respect des gestes barrières
- Pas de vestiaires, les élèves arrivent en tenue (dans la mesure du possible)
- Gestion raisonnée des toilettes par un adulte, de façon à éviter les regroupements et les brassages
- Zone de départ élargie (pour coureurs et cyclistes) pour favoriser la distance entre les élèves au départ
- Désinfection des vélos qui seront prêtés. La base de la Colmont met à disposition un pulvérisateur et du produit désinfectant pour les vélos. (Amener vos propres vélos dans la mesure du possible)
- Pas de ravitaillement autre que la propre gourde ou bouteille de l'élève (A voir si zone ravitaillement sur le parcours)
- Pas de goûters