

**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

- **12h00/12h15 Arrivée des élèves** : Puis vérifications des listes (présences, absences, constitution des équipes), récupération des dossards et des vélos en location. **Pique-nique**
- 12h45 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**, habillage des élèves, restitution **et nettoyage des vélos** (à anticiper pour les vélos qui se retrouveraient inutilisés plus tôt dans l'après-midi). Désinfection du matériel.
- 16h25 : 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 (après le pont) sur le parcours et ne peuvent démarrer la course que lorsque le coureur passe à leur hauteur.
- 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.**
- 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 catégorie 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**