



❖ **Horaires et déroulement**

- **A partir de 11h45 : 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
 - 14h15 : Course 2, Benjamins (garçons), 3 tours de circuit
 - 14h45 : Course 3, Benjamins (filles), 2 tours de circuit
 - 15h15 : Course 4, Minimes garçons, 4 tours (possibilité d'inclure un cadet avec 1 minime) + 8 lycéens de Ste Croix Le Mans
- 15h45 : **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.
- A partir de 16h : Résultats, récompenses (6 catégories : BF.BG.BM.MF.MG.MM)
- Fin 16h30

❖ **Règlement**

- **Le port du casque est obligatoire à pied 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), **avec le maillot de l'établissement obligatoirement.**
- **Chaque élève apporte son casque, son masque, sa gourde.**
- 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 (500M) 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. Il n'y a pas de possibilité d'aide extérieure.
- Une zone de propreté (éco-zone) est délimitée autour de la zone de ravitaillement afin de jeter les gobelets (réutilisables) ou déchets.
- **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 pour les dossards**



❖ **Inscriptions pour le jeudi 6 octobre 23h sur usport onklet run and bike inscrire une équipe**

- 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 10 euros), 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**

❖ **Distances :**

- Effort de 15 à 22 minutes pour les benjamins, benjamines, équipes mixtes benjamines, minimales filles et équipes minimales mixtes
- Effort de 22 à 30 minutes pour les minimales garçons
- 1 tour fait 1000m

