

Circulaire UGSEL MAYENNE

Bike & Run

BMCJ

MERCREDI 2 OCTOBRE - GORRON (PARC DE LA COLMONT)



Principe :

- Formule ouverte à tous les élèves intéressés par cette activité

Organismes :

- Matthieu AUDOIN responsable de la compétition (**0664617947**)

Engagements :

- **Sur Usport avant le jeudi 26 septembre 23h (onglet « inscrire une équipe »)**
- Par mail : nombre de locations de VTT (s'il y en a) = **merci d'être précis sur le nombre, la catégorie et la taille, de façon à prévoir le roulement** (ce qui permet de limiter le nombre de locations, et donc la facture)
- **Aucune inscription sur place**

Horaires :

- **11h45** : début de l'accueil des élèves, vérifications des listes (présences, absences, modifications éventuelles des équipes), récupération des dossards et des vélos en location. Pique-nique.
- **12h30** : mise à disposition des vélos de location
- **12h50** : Briefing de course obligatoire
- **13h00-13h20** : Échauffement et repérage du parcours (cela suppose que quelques adultes veillent en se « promenant » sur le parcours (petite marche digestive)

Programme prévisionnel (à ajuster en fonction du nombre d'engagés) :

- | | | |
|---------|---|---|
| • 13H30 | ▶ | Course 1 , Minimes filles et minimes mixtes, 3 tours de circuit (environ 3000m+500m pour le coureur au départ) |
| • 14H10 | ▶ | Course 2 , Benjamins (garçons), 3 tours de circuit (environ 3000m+500m pour le coureur) |
| • 14H45 | ▶ | Course 3 , Benjamins (filles) et mixtes, 2 tours de circuit (environ 2000m+400m pour le coureur au départ) |
| • 15H15 | ▶ | Course 4* , Minimes garçons, 4 tours (environ 4000m+500m pour le coureur au départ) |
| • 15H50 | ▶ | Rangement du parcours , habillage des élèves, restitution et nettoyage des vélos ^o |
| • 16H15 | ▶ | Résultats, récompenses |
| • 16H45 | ▶ | Fin de la compétition |

* possibilité d'inclure un cadet dans une équipe minime

^o à anticiper pour les vélos qui se retrouveraient inutilisés plus tôt dans l'après-midi



Distances :

- Effort de 13 à 23 minutes pour les benjamins, benjamines, équipes mixtes benjamines, minimes filles et équipes minimes mixtes
- Effort de 20 à 30 minutes pour les minimes garçons
- 1 tour fait environ 1000m et le coureur au départ fait une boucle de 4 à 500m selon la catégorie



Formule + Règlement :

- **Le port du casque est obligatoire à pied comme à vélo. (1 casque par élève)**
- Chaque élève apporte son casque, 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 (4 à 500m) et les vélos attendent en retrait au même endroit et ne peuvent démarrer la course que lorsque le coureur passe à leur hauteur.
- On ne peut pas laisser le vélo seul sur le parcours, 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.
- 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 et 1 trousse de secours par établissement



Catégories :

- Benjamins/Minimes/(Cadets-Juniors ??)
- 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.