



Circulaire UGSEL MAYENNE

Bike & Run

BMCJ

MERCREDI 07 OCTOBRE - GORRON (PARC DE LA COLMONT)



Journée couplée avec le Biathlon = aucune obligation de participer aux deux compétitions

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 01 octobre 23h (onglet « inscrire une équipe »)**
- Par mail : donner le nombre de locations de VTT (s'il y en a) = **merci d'être précis sur le nombre, la catégorie concernée et la taille (S,M ou L), de façon à prévoir le roulement**
- (ex : Pour DBM, course 1, besoin de 3 vélos, 2M et 1L ...)
- **Aucune inscription sur place**

Horaires :

- **09h-09h15** : accueil des élèves, vérifications des listes (présences, absences, modifications éventuelles des équipes), récupération des dossards.
- **09h20** : Briefing de course obligatoire
- **09h30-09h45** : Échauffement et repérage du parcours (cela suppose que quelques adultes veillent en se « promenant » sur le parcours)
- **09h50 (dans l'idéal, 10h au plus tard)** : Début de la compétition

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

- 09H50 ► **Course 1**, Minimes filles et minimes mixtes, 3 tours de circuit (environ 3000m+500m pour le coureur au départ)
- 10H10 ► **Course 2, Benjamins course 1** (dossards impaires), 3 tours de circuit (environ 3000m+500m pour le coureur)
- 10H35 ► **Course 3, Benjamins course 2** (dossards paires), 3 tours de circuit (environ 3000m+500m pour le coureur au départ)
- 11H00 ► **Course 4**, Benjamins et mixtes, 2 tours (environ 2000m+400m pour le coureur au départ)
- 11H20 ► **Course 5**, Minimes garçons, 4 tours (environ 4000m + 500m pour le coureur au départ)*
- 11H50 ► **Rangement**, habillage des élèves, restitution et **nettoyage des vélos**°

Les vélos de location seront à récupérer quelques minutes avant le départ de la course et ne pourront pas être testés pendant l'échauffement

- * possibilité d'inclure un cadet dans une équipe minime
- ° 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, minimex filles et équipes minimex mixtes
Effort de 20 à 30 minutes pour les minimex 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. (Pas de ravitaillement)
- 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 (boucle de 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 deux équipiers 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 ?? s'il y en a, ils courront avec les Minimes garçons)
- 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.

Récompenses : Tee-shirt pour les 3 premières équipes par catégories