

RUN & BIKE UNSS A SAINT-OMER

20 JANVIER 2016

HORAIRES/DISTANCES/REGLEMENT

Les horaires :

13H00-13H20	Accueil des concurrents Remise des dossards
13H20-13H50	Repérage du parcours
13H50	Briefing « école de triathlon »
14H00	Course mini-poussins/poussins (les mini-poussins partiront 2' après les poussins)
14H20	Briefing « UNSS »
14H30	Course pupilles/benjamines/benjamins minimes filles (les pupilles partiront 2' après les collégiens)
15H00	Course minimes garçons/ lycéennes/lycéens
15H40	Rangement du site
16H00	Proclamation des résultats

Les distances :

Mini-poussins	1 petite boucle = 600m
Poussins	2 petites boucles = 1200m
Pupilles	1 grande boucle = 1600m
Benjamines/Benjamins Minimes filles	2 grandes boucles = 3200m
Minimes garçons Lycéennes/Lycéens	3 grandes boucles = 4800m

Le règlement :

Article 1 : Présentation

Epreuve conviviale et accessible à tous, ouverte à tous les élèves licenciés à l'UNSS ou au club du Côte d'Opale Triathlon Saint-Omer, le Run & Bike est une course qui se déroule par équipe de deux concurrents avec un seul VTT (l'un court pendant que l'autre pédale et inversement)

Article 2 : les relais

- **« Ecole de triathlon » (mini-poussins/poussins/pupilles)** : les relais sont libres. Le VTT peut être passé de main à main ou posé à l'avant du coureur sur le parcours.
En aucun cas il ne doit gêner la progression des autres participants. Le VTT devra être déposé obligatoirement sur le côté droit du chemin. Un point de contrôle sera placé à 50m de la ligne d'arrivée (et au passage de chaque boucle) : à partir de celui-ci et jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée, les équipiers devront obligatoirement être ensemble (le coureur pose sa main dans le dos du cycliste).
- **« UNSS » (benjamins/minimes/lycéens)** : les relais se font soit par passage du vélo à la selle, soit dans des zones « parkings » délimitées par des barrières et de la rubalise (5 zones seront disposées sur le parcours, environ tous les 300m). Il est formellement interdit de déposer son VTT librement sur le parcours. Un point de contrôle sera placé à 50m de la ligne d'arrivée (et au passage de chaque boucle) : à partir de celui-ci et jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée, les équipiers devront obligatoirement être ensemble (le coureur pose sa main dans le dos du cycliste).

Article 3 : Parcours

La distance totale du Run & Bike varie entre 600m et 4800m selon la catégorie d'âge.

Les courses se déroulent au parc des Glacis à Saint-Omer. La petite boucle se fait dans l'herbe et sur du bitume et ne comporte aucune difficulté (juste une petite descente). La grande boucle se fait sur un circuit vallonné, tout terrain (herbe/bitume/terre), avec plusieurs difficultés (buttes, faux-plats, descentes, relances).

Au départ, un des équipiers effectue un petit parcours pédestre (de 50 à 200m selon l'âge) avant de rejoindre son partenaire et d'enfourcher le vélo. Le coureur qui a pris le départ doit obligatoirement prendre le vélo lorsqu'il rejoint son équipier qui l'attendait dans la zone de départ.

Dans le souci de respecter l'environnement, il est strictement interdit de jeter des débris sur le parcours.

Article 4 : Sécurité

Le port du casque à coque rigide (jugulaire fermée) est obligatoire durant toute l'épreuve pour les 2 participants de l'équipe (même dans l'hypothèse où l'un des participants ne fait que courir).

Interdiction de monter à deux sur le VTT.

Le dossard doit être épinglé à 3 points et être visible sur l'avant du corps.

Il est interdit aux concurrents de recevoir une aide extérieure sous peine de disqualification.

Les concurrents acceptent en toute circonstance de se soumettre aux décisions des arbitres, celles-ci sont sans appel.

Article 5 : Composition d'équipe

Si une équipe comporte 2 élèves qui ne sont pas de la même catégorie d'âge, elle s'inscrira forcément dans la course de l'élève le plus âgé. Exemple : si l'équipe est composée d'un benjamin et d'un minime garçon, elle participera à la course « minimes garçons ».

Il n'y a pas de classement mixte. Une équipe mixte sera automatiquement classée en catégorie garçons.