

# REGLEMENTS RUN and BIKE 2008/2012.



## PREAMBULE

Les règles spécifiques de la Coupe de France de Run an Bike 2010 ont été ajustées par rapport au règlement de l'année 2009 qui était particulier en raison de l'association au CF de cross-country.

### REGLES GENERALES

- L'épreuve consiste à parcourir une distance donnée dans le meilleur temps possible ou la plus grande distance possible dans un temps défini, sous forme de boucle.
- Ces deux formules sous condition que la durée de course avoisine 40 à 50mn pour les collègues et 1h à 1h20 pour les lycées (référence sur une équipe moyenne/ mi classement).
- Le Run and Bike oblige à enchaîner de façon libre, à chaque boucle, la course à pied et le VTT par binôme d'une équipe, avec un seul VTT par binôme.
- Les équipes sont constituées de 4 compétiteurs (2 garçons et 2 filles).
- Chaque binôme effectue une boucle complète avant de passer obligatoirement le relais au binôme suivant.
- L'ordre de passage des binômes d'une même équipe se fera en alternant un binôme garçon et un binôme fille et ce, jusqu'à l'atteinte du nombre de tours imposé à chaque binôme ou du temps imparti.
- Les binômes filles effectueront toujours un tour de moins que les binômes garçons. Il convient de faire débiter l'épreuve par le binôme garçons sur un nombre total de boucles impaires.
- Le passage du relais s'effectue par échange d'un bracelet type « choucou » ou par une simple touche dans une zone restreinte type « box » matérialisée par des barrières. Auparavant, le binôme devra être côte à côte dans une zone définie précédant le passage de relais à l'autre binôme.
  - Rq : Veiller à ce que les transmissions dans le parc définies dans chaque « box » proposent les mêmes distances de course, sous peine de défavoriser certaines équipes placées arbitrairement.
- A chaque tour, le binôme passant le relais peut suivre l'évolution du nombre de tours effectué par chaque équipe sur un affichage prévu à cet effet.
  - Le port du casque à coque dure est obligatoire, même pendant la course à pied.

### REGLEMENTATION CONCERNANT LE DEPART

Les départs peuvent être organisés de manières différentes selon la configuration du terrain :

- 1) Départs en lignes séparées de 50 m, les coureurs à pied sur la 1ère ligne et les cyclistes sur la seconde ligne. Le signal de départ sera donné dans un premier temps aux coureurs puis 30 secondes plus tard aux cyclistes.
- 2) Départ en lignes séparées de 100m ou plus les cyclistes sur la première ligne et les coureurs à pied sur la seconde ligne. Le signal de départ sera donné simultanément.

- 3) Départ des coureurs à pied sur une boucle pédestre de 200 à 500 mètres, les cyclistes ne prennent le départ qu'au passage de leur partenaire devant eux.
- 4) Départ en ligne, le coureur à pied et le cycliste côte à côte. Le signal de départ est donné simultanément pour les 2.

### REGLEMENTATION CONCERNANT LA TRANSMISSION VTT

Durant la boucle, la ou les transmission(s) des VTT entre les coureurs s'effectue(nt) soit de main à la main soit à vue aux endroits prévus par l'organisateur. Ces zones de 20 à 30 mètres sont matérialisées par des barrières type vauban ou autres moyens prévus pour organiser la dépose des VTT. La transmission à vue ne doit jamais être interdite car elle met en œuvre une stratégie de ganne terrain qui s'avère la plus efficace.

Les VTT seront obligatoirement déposés contre ces barrières afin de ne pas gêner les concurrents.

Il n'y a pas d'obligation d'utiliser l'ensemble des zones de transmission prévues par l'organisateur.

Remarque : Toute transmission qui gêne volontairement les autres compétiteurs, entraînera la disqualification\*\* de l'équipe ou l'application d'une pénalité\*.

### REGLEMENTATION CONCERNANT LE PASSAGE DU RELAIS

Une ligne au sol, environ 50 mètres avant le sas de relais, détermine la zone de contrôle sur laquelle les membres d'un même binôme doivent se regrouper avant le passage du relais : zone dite « côte à côte »

Le passage de relais (chouchou ou autres) s'effectue de main à la main avec le 2<sup>ème</sup> binôme.

### REGLEMENTATION CONCERNANT L'ARRIVEE

Lorsque le nombre de tour imposé ou lorsque le temps prévu est atteint par la 1<sup>ère</sup> équipe, un signal sonore retentit (corne de brume, pistolet...). Les équipes encore en course terminent leur tour et passent la ligne d'arrivée.

Une ligne au sol, environ 100 mètres avant la ligne d'arrivée, (elle peut être la même que celle du regroupement sas relais) détermine une zone sur laquelle les membres d'une même équipe doivent être regroupés.

Le binôme (ou l'équipe) franchit la ligne d'arrivée ensemble. Cette ligne d'arrivée sera décalée par rapport au sas de relais pour permettre une lecture claire de l'arrivée.

Le temps du dernier concurrent de l'équipe à passer la ligne d'arrivée servira de référence au classement.

Le classement s'effectue selon l'ordre d'arrivée, en fonction du nombre de tours effectué. Les équipes comptabilisant le même nombre de tours sont départagées par le chronomètre.

### REGLEMENTATION CONCERNANT LE VTT

VTC(vélo tout chemin), Vélo de route, Vélo de cross, bi-cross et tout vélo avec des roues de 700 sont interdits.

Le port du casque à coque dure est obligatoire.

Sont autorisés :

Cadre VTT roues de 24 pouces, 26 pouces.

Pneus crantés sur l'ensemble du pneu.

Pédales automatiques.

Les embouts de guidon (sauf avis contraire de l'organisateur).

Précautions incontournables :

Les extrémités de guidon doivent être protégées.

Les compétiteurs doivent suivre le parcours tracé par l'organisateur\*.  
Les compétiteurs doivent respecter les règles élémentaires du code de la route\*.  
Aucune forme d'accompagnement et d'aide extérieure n'est autorisée. (VTT, à pied ou autres...)\*  
Le ravitaillement sauvage est interdit.\*

## REGLEMENTATION CONCERNANT LA COURSE A PIED

Le port du casque est obligatoire.  
La marche est autorisée  
Courir torse nu est interdit\*\*.  
L'utilisation d'écouteurs ou de moyen radio est interdite\*\*.  
Le ravitaillement sauvage est interdit\*.  
Aucune forme d'accompagnement n'est autorisée. (VTT, à pied ou autres...)\*

Pénalités appliquées en cas de manquement aux divers points de règlement signalés par \* ou \*\*

\*La pénalité se matérialise par une pénalité de temps de 10 secondes. Cette pénalité est appliquée soit en course par un stop and go, soit à postériori de l'épreuve.

En cas de tricherie avérée et excessive ou points du règlement signalé par \*\*, la commission en charge du règlement pourra appliquer une pénalité de 30 secondes à postériori de la compétition voir un déclassement en cours ou à postériori d'épreuve.