



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

# Challenge Hivernal de Bike & Run

*Cahier des charges 2022-2023*

Commission Technique Régionale

---

---

## Table des matières

<b>Présentation</b>	<b>1</b>
Les étapes 2022-2023	2
Formats de courses, catégories et classements	2
Récompenses	4
Championnat Régional de Bike and Run	6
Tarifs et Bulletin d'inscription	5
Les engagements	6
Détails techniques et règles de course	7
<b>Quelques préconisations</b>	<b>8</b>
Cahier des charges	8
Nombre de boucles et distance	8
Difficulté des parcours	8
Aires de départ Coureurs et VTTistes	8
Boucle coureurs	9
Aire d'arrivée - Résultats	9

## Présentation

---

Le Bike & Run est une pratique qui consiste à enchaîner la course à pied et le vélo en équipe de 2 avec un seul VTT. Cette discipline offre l'avantage **d'être accessible à tous, de pratiquer en « nature » et de mettre en place une organisation simple.**

Le circuit régional de Bike & Run permet :

- Une pratique "accessible" au plus grand nombre, en particulier par la participation des non-licenciés FFTRI, faire mieux connaître le club et ses activités, pérenniser et développer ses effectifs et permettre une offre de pratique hivernale aux licenciés des clubs limitrophes.
- d'offrir un nouveau panel d'épreuves de **proximité accessibles** à tous via l'implication des clubs/organisateur sur le territoire,
- d'attirer une population de sportifs **très exhaustive** (jeunes, familles, non licenciés)
- de **fédérer les clubs de la ligue** pendant la période hivernale, généralement peu propices aux courses par manque d'épreuves au calendrier
- de permettre aux clubs ayant des projets de développement de la pratique pour tous, et en particulier de la pratique jeune, de **porter des demandes de labellisation** (critères organisations)
- d'apporter aux clubs et écoles de triathlon, **un outil participatif de développement d'une dynamique de club** et permettre le développement de la cohésion.
- Aux clubs **de s'engager dans une action d'organisation** qui permet de donner une image de dynamisme auprès des élus et partenaires locaux.

L'organisation sous forme de challenge, permet d'apporter :

- **une cohérence d'organisation technique et de communication** d'étape en étape,
- **le support financier et l'accompagnement technique** de la ligue.
- La couverture la plus large possible du territoire doit permettre **une meilleure promotion de nos disciplines, des clubs et de la ligue.**
- Sous-jacent au projet à vocation sportive, éducative, et (ou) sociale, les résultats financiers de l'organisateur, apporte une aide substantiel au fonctionnement du club

## Les étapes 2022-2023

La période de compétition s'étend de octobre 2022 au 01 avril 2023.

### Le calendrier prévisionnel:

16 octobre 2022: *Bike and Run d'IS SUR TILLE - COVATI*  
 23 octobre 2022: *Bike and Run de CRISSEY*  
 06 novembre 2022: *Bike and run aux Grands Parcs - MONTCEAU LES MINES*  
 06 novembre 2022: *Bike and run de BELFORT*  
 13 novembre 2022: *Bike and run de BEAUNE*  
 20 novembre 2022: *Bike and run du CREUSOT (à confirmer)*  
 27 novembre 2022: *Bike and Run de DOLE*  
 04 décembre 2022: *Bike and run du SÉNONAIS*  
 11 décembre 2022 *Bike and Run de DIJON*  
 15 Janvier 2023: *Bike and Run de CHENOVE*  
 22 janvier 2023: *Bike and run de BOURBON LANCY*  
 26 février 2023: *Bike and run de MONTBELIARD*  
 5 mars 2023 : *Bike and run de VARENNES-VAUZELLES*  
 12 mars 2023: *Bike and run de LURE*  
 19 mars 2023: *Bike and run d'AUXONNE*  
 26 mars 2023: *Bike and run de COSNE SUR LOIRE*

Pour figurer dans le circuit régional, les organisateurs (clubs support) devront être affiliés à la F.F.TRI.

## Formats de courses, catégories et classements

La catégorie retenue pour l'ensemble des épreuves du circuit 2022-2023 correspond à la catégorie d'âge de la saison 2023.

### La journée de manifestation type

3 formats de courses retenus:

JEUNE 1	Environ 2km (proche de 15min de course)	Catégories mini-poussines à pupilles (2017-2012)
JEUNE 2	Environ 4km (Proche de 25 min de course)	Catégories benjamines et minimes (2011-2008)
XS	Distance <13-14km <45 min de course pour le 1 <sup>er</sup>	cadet à adulte/athlètes nés en 2007 et avant

**Les différentes catégories pour le classement seront :**

- ✓ Equipes composées de cadet(tes) et juniors (féminines-masculines-mixtes)
- ✓ Equipes Séniors (féminines - masculines - mixtes)
- ✓ Equipe Vétérans (féminines - masculines -mixtes)

**Pour être classé dans une catégorie, il faudra que les deux athlètes composant l'équipe soient de la même catégorie à contrario l'équipe sera classée Senior.**

*Exemple :*

- une équipe composée d'un cadet et d'un junior fait partie de la même catégorie
- une équipe composée un sénior et un vétérans fait partie de la catégorie Sénior

Les équipes qui souhaitent participer au classement général du circuit régional doivent obligatoirement être constituées de la même paire sur les étapes.

**Après chaque étape, deux classements seront établis :**

- ✓ le classement de l'étape
- ✓ le classement général intermédiaire du circuit régional

**Le classement général des épreuves sera établi ainsi :**

- ✓ JEUNE 1, 2 et XS: sur les résultats des 5 meilleures étapes,
- ✓ Bonification :

150 points de bonification seront attribués à l'équipe qui a réalisé 9 étapes mini.  
100 points de bonification seront attribués à l'équipe qui a réalisé 6 étapes mini.  
dans 4 départements différents

NB : Les points ne sont pas cumulables

*En cas d'égalité, c'est le meilleur classement, puis le second meilleur classement.../... (jusqu'au départage) qui départagera les équipes.*

**Animation- épreuve supplémentaire**

Une épreuve supplémentaire type animation par exemple, pourra être ajoutée au programme afin de promouvoir la pratique auprès des publics Non-licenciés, les familles, le public en situation de handicap.../...

## Récompenses

### Etape

L'organisateur veillera à :

- ✓ remettre une médaille à tous les participants des épreuves « Jeunes » ou un lot équivalent et de procéder à un podium 3 premières équipes (féminines, masculines, mixtes)
- ✓ Remettre une récompense sur la course format XS aux :
  - 3 premières équipes cadettes/ juniors (féminines(3), masculines(3), mixtes(3))
  - 3 premières équipes séniors (féminines(3), masculines(3), mixtes(3))
  - 3 premières équipes vétérans (féminines(3), masculines(3), mixtes(3))

Ces récompenses doivent être limitées à une valeur inférieure ou égale à 10 €

### Challenge Régional

A l'issue de la dernière manche, la ligue remettra deux trophées identiques à l'équipe qui remporte le circuit régional de bike and run.

- Les 3 premières équipes Jeune 1 (filles, garçons, mixtes)
- Les 3 premières équipes Jeune 2 (filles, garçons, mixtes)
- Les 3 premières équipes cadettes/ juniors (féminines, masculines, mixtes)
- Les 3 premières équipes séniors (féminines, masculines, mixtes)
- Les 3 premières équipes vétérans (féminines, masculines, mixtes)

## Championnat Régional de Bike and Run

Les titres de champions régionaux seront décernés aux différents vainqueurs du challenge Régional.

## Tarifs et Bulletin d'inscription

### Le coût d'inscription pour une équipe de 2.

- Jeunes 1 : 4 € par équipe (+2€ pass comp **par non-licencié**)
- Jeunes 2 : 6 € par équipe (+2€ pass comp **par non-licencié**)
- XS : **18 € par équipe** (+2€ pass comp **par non-licencié**)  
+ 4 € pour les équipes XS si inscription sur place

L'épreuve est ouverte à toute équipe constituée de deux personnes licenciées FFTRI ou non, chaque concurrent devant présenter sa licence Compétition FFTRI, ou un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition de moins de 1an. Les licenciés FFTRI seront couverts par leur licence de l'année en cours, les non-licenciés ou licenciés d'une autre fédération, par un Pass Compétition. Les mineurs n'ont pas obligation de certificat médical: par l'inscription de leur enfant, les parents attestent avoir répondu "non" au questionnaire santé.

L'organisateur mettra en place une cellule « inscription sur place » en relation avec le chronométrage.

Le chronométrage pourra être assuré par le CTL ou un membre de l'ETR formé **pour les nouvelles épreuves uniquement** ou un membre de l'organisation formé **pour les épreuves historiques**.

Il est donc à prévoir par les organisateurs :

- ✓ une personne qui saisit les inscriptions sur un poste informatique avec le fichier inscription fourni par le CTL.
- ✓ Une personne prévue pour assurer le chronométrage avec un poste informatique prévu à l'arrivée (prévoir un abri et une ligne électrique).
- ✓ 2 « noteurs » de num de dossards + Arbitre pour assurer l'ordre numérique d'arrivée.

Afin de permettre facilement l'établissement du classement général, l'organisateur devra saisir sa liste des inscrits via le fichier excel fourni par le CTL avec le petit programme chronométrage (programme excel). Si chronométrage personnel de l'organisateur, celui-ci devra fournir un fichier « résultat » Excel à l'identique que le fichier fourni par le CTL.

Pour 2022-2023, il est conseillé de mettre en place des inscriptions en ligne via un prestataire ou un googleform. il sera possible de mettre en place une inscription collective « club » via un tableau Excel à envoyer aux clubs et à renvoyer à l'organisateur avant le mercredi précédant l'épreuve.

Le règlement des inscriptions groupées pour les clubs pourra se faire par virement avant l'épreuve ou par chèque le jour de l'épreuve.

Attention, **toutes les inscriptions du formulaire « club » seront facturées par l'organisateur au club si celui-ci n'a pas annulé (la ou les inscriptions) à minima 48h avant la compétition.**

Le Pass compétition est obligatoirement pris en ligne.

## Les engagements

### Engagements de l'organisateur

L'organisateur s'engage à :

- ✓ Déclarer sa manifestation via l'application de la FFTRI
- ✓ D'utiliser le lien de prise de Pass compétition en ligne ou de le transmettre au prestataire inscription pour paramétrage. (lien spécifique à chaque épreuve disponible sur l'espace organisateur
- ✓ diffuser largement les éléments de communication et à faire la promotion du circuit régional
- ✓ de relayer les informations de chaque étape sur les supports communication du club (site, réseaux sociaux...)

### Engagements de la ligue

En contrepartie, la ligue s'engage à :

- ✓ Rembourser le montant du droit d'organisation sous réserve :
  - du respect strict du cahier des charges et du délai de retour des pass compétition.
  - Que le pourcentage de non-licenciés atteint sur l'épreuve soit d'au moins 35% (indicateur : nombre de Pass compétition)
- ✓ Mettre à disposition les supports de communication
  - 1000 Flyers A5 Recto/verso
  - Communication par Newsletter, site et réseaux sociaux.
- **L'organisateur devra fournir dès que possible afin de passer commande, le visuel de l'affiche en format image portrait en JPEG ainsi que l'adresse de livraison.**
- **L'organisateur devra donner les renseignements ci-après avant le 30 AOUT 2022**
  - Date et Lieu de l'épreuve:
  - Mail:
  - site web:
- **L'organisateur devra transmettre son affiche à minima 2 mois avant afin de lui faire livrer les flyers**

## Détails techniques et règles de course

- ✓ Prévoir plan d'organisation des secours avec coordonnées de l'équipe de secouristes, infirmier(ère)s et / ou médecin sur l'épreuve : prévenir les pompiers de la tenue de la manifestation.
- ✓ Prévoir une liaison avec portables entre chaque bénévole responsable de parcours.
- ✓ Pour la course format XS, prévoir un départ des « coureurs seuls » sur une petite boucle de 500 m à 800 m (ou un départ décalé des coureurs situé à une distance de 500 à 800m des VTTistes), et de faire partir les VTT, un par un, au moment du passage de fin de boucle de leur partenaire coureur.
- ✓ En cas d'impossibilité technique d'une boucle « coureurs », décaler un départ VTT de 45sec. du départ des coureurs pour le XS / 10 à 15 sec pour les jeunes.
- ✓ Les VTTistes seront en attente dans une zone matérialisée sur un côté, chaque cycliste démarrera au passage de son co-équipier.

### Arbitrage

- ✓ L'arbitrage est assuré bénévolement par un arbitre local et ne donne pas lieu à défraiement.
- ✓ Si pas d'arbitre local bénévole, la CRA mettra en place un Arbitre.
- ✓ Le défraiement sera à charge de l'organisateur de l'étape.

### Principales règles de course :

- ✓ Le règlement de la FFtri sera en vigueur sur l'ensemble du challenge.
- ✓ Le passage du vélo se fera de la main à la main durant la course.
- ✓ Départ du coureur qui effectue une boucle de course à pied et retrouve équipier dans la **zone d'attente des VTTistes**.
- ✓ Arrivée en commun des 2 équipiers obligatoire : un contact manuel est exigé dans une zone située avant la ligne d'arrivée.
- ✓ En cas d'arrivée au sprint, c'est le dernier des deux partenaires qui classe l'équipe.

## Quelques préconisations

---

### Cahier des charges

La qualité des épreuves doit passer par le respect du cahier des charges et des préconisations afin d'accueillir plus de 100 équipages sur les courses adultes.

### Nombre de boucles et distance

Le nombre de boucles pour l'épreuves XS (durée recommandée du premier < 45min / soit 13 – 14 km max) doit être au minimum de 2 boucles, le nombre de 3 étant recommandé.

### Difficulté des parcours

La difficulté des parcours doit rester moyenne à faible, afin de promouvoir l'accessibilité.

### Aires de départ Coureurs et VTTistes

L'aire de départ doit pouvoir accueillir 100 équipages, et se rapproche d'une aire de départ de duathlon. Attention à ne pas avoir un « reserrage » trop « court » après le départ.

L'alignement des VTTistes sur une ou deux rangées le long d'un couloir VTTiste avec séparation d'un couloir coureurs passant par derrière les VTTistes, Ou l'alignement de 2 couloirs VTT (1 dossard pair / 1 dossard impair) avec un couloir central « coureur » semble une solution fluide.

---

*Plusieurs possibilités: couloir externes en VTT et couloir central en course à pied / ou l'inverse.*

*Départ du VTTiste après contact du coureur (tape dans la main) ou prise du VTT par le coureur. Le VTT sert de « témoin ».*

*Circulation dans les couloirs VTT à la main jusqu'à sortie de zone possible en cas de passage de VTT.*

---

### **Boucle coureurs**

La boucle « coureur » doit être de 500m à 800 m afin d'étirer un peu plus le passage délicat au niveau de l'aire d'attente VTTiste.

### **Aire d'arrivée - Résultats**

Elle doit être suffisamment large, pour accueillir 3 équipages de front, mais pas plus. Prévoir **2 à 3 « noteurs » pour noter les numéros de dossard à l'arrivée et un « animateur » qui annonce les numéros à l'avance.** Prévoir une tente chrono (ou abri, véhicule... pour protéger de l'humidité) au niveau de la ligne d'arrivée avec ligne d'électricité, pour l'ordinateur et l'arche gonflable. Pas d'arrivée en descente. Prévoir l'impression des résultats après chaque course, pour l'affichage : permet de corriger les erreurs avant les podiums.

## **Championnat Régional de Bike and Run**

Les titres de champions régionaux seront décernés aux différents vainqueurs du challenge Régional.