



## I- Principes de base

Le Bike and Run est une course qui se réalise en binôme avec un vététiste et un coureur à pied qui peuvent, tout au long de la course, changer leurs rôles sans limite, mais ayant pour obligation de franchir la ligne d'arrivée ensemble.

- Evènement accessible à tous
- Un équipier à vélo, l'autre doit se déplacer en courant
- Les différentes courses se feront sans assistance électrique
- 4 formats de courses proposés (jeune 1, jeune 2, course XS et S) et une randonnée caritative : Limousin Nature Environnement. Elle est une association à but non lucratif et regroupe une cinquantaine d'associations Limousines (Haute-Vienne, Creuse, Corrèze) qui se retrouvent autour d'une même idée : l'Écologie. Les recettes de la randonnée caritative seront entièrement reversées à cette association.
- Challenge Entreprise en lien avec le projet de la Warball Cup 3 du 23 janvier.

## II- Localisation

Le lac est composé de 3 sites : Santrop, Chabannes, Fréaudour. Le site principal est celui de Santrop, où se situe la Maison du Lac qui accueille et informe les visiteurs. La course se déroulera au Lac de **Saint-Pardoux**, situé à 25 km au nord de Limoges (accessible en voiture par l'A20).

## III- Modalités des courses

- La permutation entre les équipiers est libre sur l'ensemble du parcours.
- Le choix de course groupé ou non reste aux choix des binômes.
- La pose du vélo est interdite à différents endroits de la course pour le bon respect des zones vertes de développement durable.
- Une équipe ne doit en aucun cas, gêner une autre équipe dans sa progression.
- FAIR-PLAY et ESPRIT SPORTIF doivent primer durant la course.
- En cas de non-respect de ces valeurs, une équipe pourrait se voir exclue durant la course.

### Distance des différentes courses :

- ➔ Jeune 1 : 1,6 km (4 euros par équipe)
- ➔ Jeune 2 : 3,2 km (4 euros par équipe)
- ➔ XS : 7,8 km (20 euros par équipe / **10** pour les étudiants)
- ➔ S : 13,3 km (20 euros par équipe / **12** pour les étudiants)
- ➔ Randonnée Pédestre caritative : 7,5 km (3 euros par personne)

### Horaires de départ des différentes courses :

- ➔ Course XS (à partir de 14 ans) : 10h30
- ➔ Course jeune 1 (6-9 ans, 2011-2014) : 11h30
- ➔ Course jeune 2 (10-13 ans, 2007-2010) : 11h45
- ➔ Course S (à partir de 16 ans) : 14h
- ➔ Randonnée caritative (tout public) : 9h30-10h

L'appel se fait 10 mins avant le début de chaque course.

### Récompenses des différentes courses :

	Course Jeune 1	Course Jeune 2	XS	S
Equipes masculines	3èmes équipes Poussins + 3èmes équipes mini-Poussins	3èmes équipes Pupilles + 3èmes équipes Benjamins	1ère équipe + 1ère équipe entreprise + 1ère étudiant	1ère équipe + 1ère équipe entreprise + 1ère étudiant
Equipes féminines	3èmes équipes Poussines + 3èmes équipes mini-Poussines	3èmes équipes Pupilles + 3èmes équipes Benjamine	1ère équipe + 1ère équipe entreprise + 1ère étudiant	1ère équipe + 1ère équipe entreprise + 1ère étudiant
Equipes mixtes	3èmes équipes Poussins + 3èmes équipes mini-Poussins	3èmes équipes Pupilles + 3èmes équipes Benjamins	1ère équipe + 1ère équipe entreprise + 1ère étudiant	1ère équipe + 1ère équipe entreprise + 1ère étudiant

- Les remises des récompenses s'effectueront à la fin des courses
- La présence des équipes pouvant être récompensées sont obligatoires
- Tout participant ou équipe absente ne pourra pas porter réclamation pour l'obtention de son prix.

#### IV- Conditions de course

- Le **port du casque est obligatoire** ainsi que les **bouchons sur le côté des guidons de vélo** pour tous les concurrents sur l'ensemble du parcours. Le non-respect de cette règle pourrait entraîner la disqualification du binôme.
- L'organisateur remettra à chaque participant un dossard.
- Les concurrents porteront en permanence leur dossard de manière visible devant au niveau du torse.
- Un seul membre du binôme doit monter sur le vélo à la fois. Le vélo doit faire l'intégralité d parcours. Aucun vélo à Assistance Electrique (VAE) ne sera admis.
- La course peut se faire en binôme masculin, féminin ou mixte.

#### Compositions des équipes :

- ➔ Sur les épreuves jeunes, il faut que les équipes constituées soit :
  - Des équipes de même catégorie d'âge
  - Des équipes de catégories d'âge successive
- ➔ Une équipe composée de licenciés de catégories d'âge différente sera classée dans la catégorie la plus élevée.

## V- Conditions du parcours

**Le départ** (se fera au même endroit pour toutes les catégories) :

- Le départ se fera en deux lignes distinctes
- La première ligne est composée des cyclistes de chaque binôme.
- La seconde ligne, situé 100m derrière, est formée par les coureurs des binômes.
- Le départ pour les deux lignes se fera de manière simultanée.

**L'arrivée** :

- L'arrivée se fera au même endroit pour toutes les catégories
- Les coureurs d'un même binôme doivent **impérativement arriver ensemble**.
- Une zone de rassemblement est mise en place à 100m de la ligne, pour reformer les binômes avant de franchir la ligne.
- En entrant dans cette zone, les **personnes étant sur le vélo doivent impérativement descendre de celui-ci, et le pousser jusqu'à l'arrivée**.
- L'arrivée doit être franchie par les deux équipiers et le vélo simultanément
- Le temps du dernier concurrent de l'équipe déterminera le temps du binôme pour le classement final.

Pour la randonnée pédestre :

- Le départ s'effectuera sur le site de Santrop. C'est un départ libre entre 9h30 et 10h. La randonnée se fera au rythme des participants, elle sera non chronométrée.
- Un bénévole partira à 10h30 et fermera la randonnée pédestre tout en débalisant le circuit de randonnée.

**Des routes seront à traverser !** Nous vous demandons de faire attention et de respecter le code de la route.

## VI- Modalités des inscriptions

**Pour le Bike and Run :**

- La présentation d'un certificat médical valable 1 an de non-contre-indication à la pratique sportive en compétition délivré par un médecin est obligatoire si le pratiquant n'est pas licencié UFOLEP **mention athlétisme ET cyclisme ou la FFTRI**.
- L'inscription du participant à la compétition entraîne nécessairement son adhésion au règlement de la compétition.
- A défaut, toute participation à la compétition est exclue.
- Les inscriptions se feront en ligne pour les courses XS et S jusqu'au 26 mars sinon il y aura une **majoration sur place de 5€ par binôme**.
- L'article L. 321-4 du Code du Sport stipule que les organisateurs d'épreuves sportives sont tenus d'informer les « participants » de l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance individuelle Accidents couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer.

Tarifification :

- 26 € course S (12€ étudiants)
- 20 € course XS (10 étudiants)
- 4 € courses jeunes
- 3 € minimum pour la randonnée

### **Pour la randonnée pédestre :**

- La randonnée pédestre se faisant à allure libre et ne donnant pas lieu à un classement, la présentation d'un certificat médical n'est pas nécessaire.

### **VII- Modalités des résultats des courses**

- Les résultats seront affichés au plus tard le lundi matin suivant la compétition sur le site [www.bikenrun.com](http://www.bikenrun.com)

#### Le chronométrage :

- Pour faciliter les résultats de l'évènement, l'organisateur mettra à disposition des puces et des dossards aux équipes participantes pour détecter leur arrivée à la fin de la course.
- L'organisateur donnera 2 puces par équipes, une à chaque participant
- Il donnera également un dossard pour chaque participant pour reconnaître le binôme pour pouvoir faire le classement des différentes courses.
- Les puces et les dossards ne doivent en aucun cas être jetés, ni arrachés lors de la course, ni avant ni après et doivent être conservés jusqu'à la fin de la course pour le bon déroulement des résultats.
- Toutes les équipes doivent remettre leurs puces et leurs dossards à l'organisateur après avoir franchies la ligne d'arrivée.

### **VIII- Conditions de sécurité**

- Un vélo balai est mis en place pour assurer la sécurité des participants.
- Tous les participants s'engagent à respecter leur intégrité physique et celle d'autrui.
- Présence d'un médecin et de secours et de signaleurs sur le parcours.

### **IX- Conditions du droit à l'image**

- Des photographes et journalistes seront présents sur le site de la compétition.
- Les participants autorisent expressément l'Organisateur de la compétition ainsi que les partenaires, sponsors et média à utiliser les images fixes ou animées (audiovisuelles) sur lesquels ils pourront apparaître.
- Le photographe ou l'organisateur pourra utiliser votre photo, la publier, la reproduire, l'adapter ou la modifier, seule ou en combinaison avec d'autres matériels, par tous les moyens, méthodes ou techniques actuellement connues ou à venir.
- Pour tout désaccords, le signaler à l'inscription.
- DROITS UTILISATION DES DONNEES + AUTORISATION PARENTALE.

## X- Recommandations

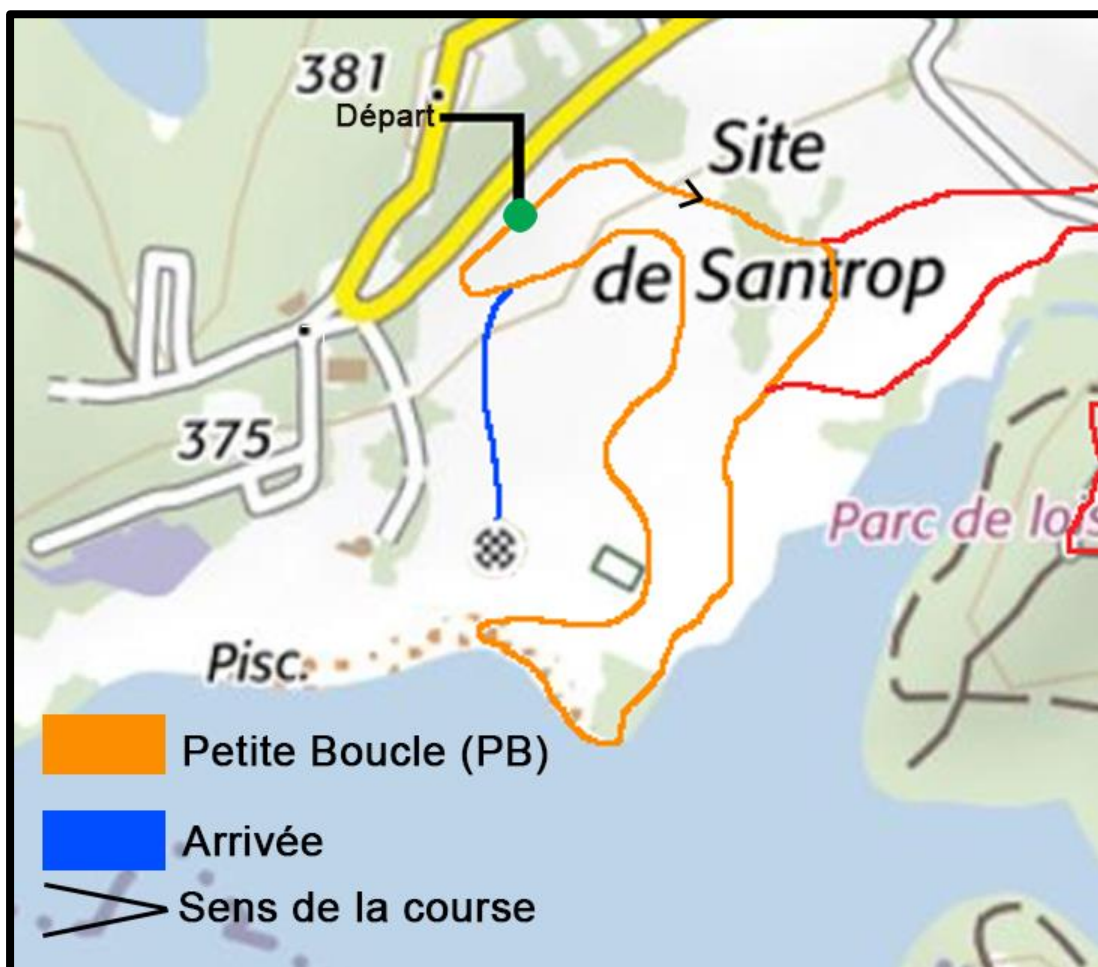
Le respect de l'environnement est une cause incontournable. Notre politique est axée cette année sur le développement durable. Ainsi, nous utiliserons des gobelets pliables et réutilisables, nous coopérerons avec les producteurs locaux pour la nourriture lors de l'évènement (circuit court) et nous nous déplacerons en vélo sur le site pour une éco-responsabilité des citoyens

Nos objectifs sont les suivants :

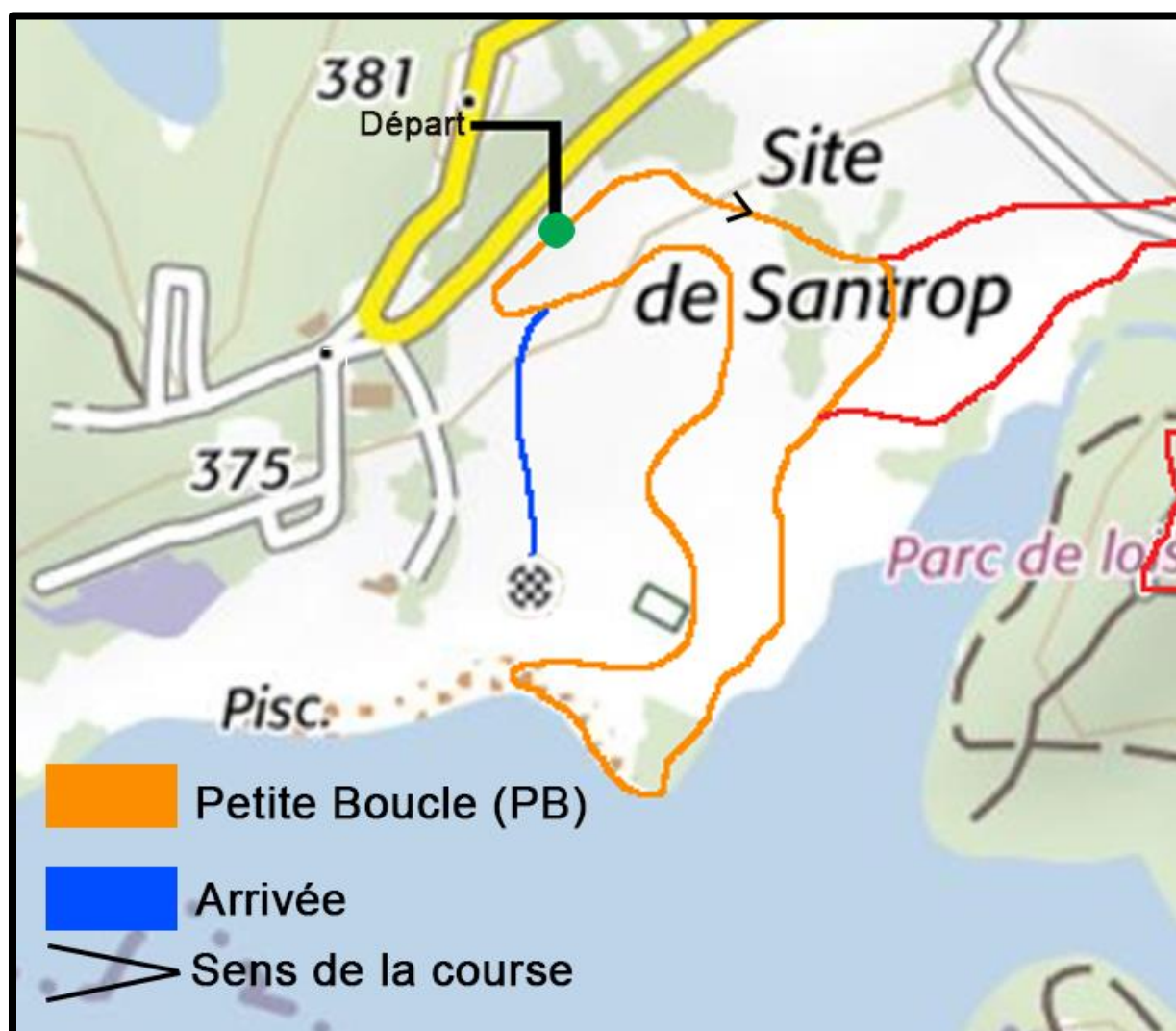
- Mettre en place une équipe logistique chargée du nettoyage du site à l'issue de la manifestation (points de ravitaillements, parcours, départ, arrivée, abords...)
- Procéder, dans les 24h, au ramassage des déchets abandonnés dans la nature, de la signalétique et de l'affichage mis en place, en évitant la multiplication des déplacements polluants.

## XI- Parcours des courses

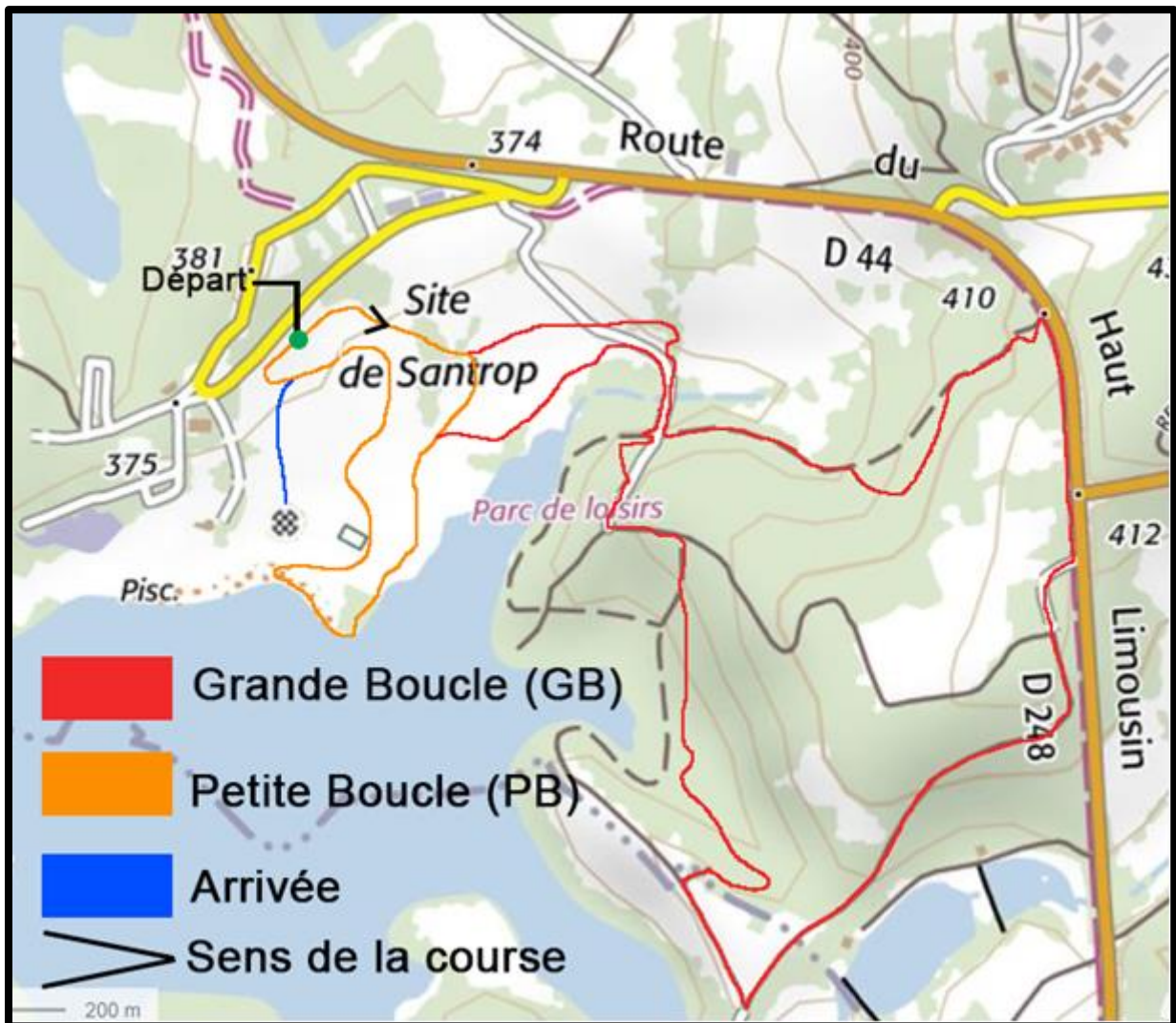
Parcours Jeune 1 : 1.6Km – 1 tour petite boucle



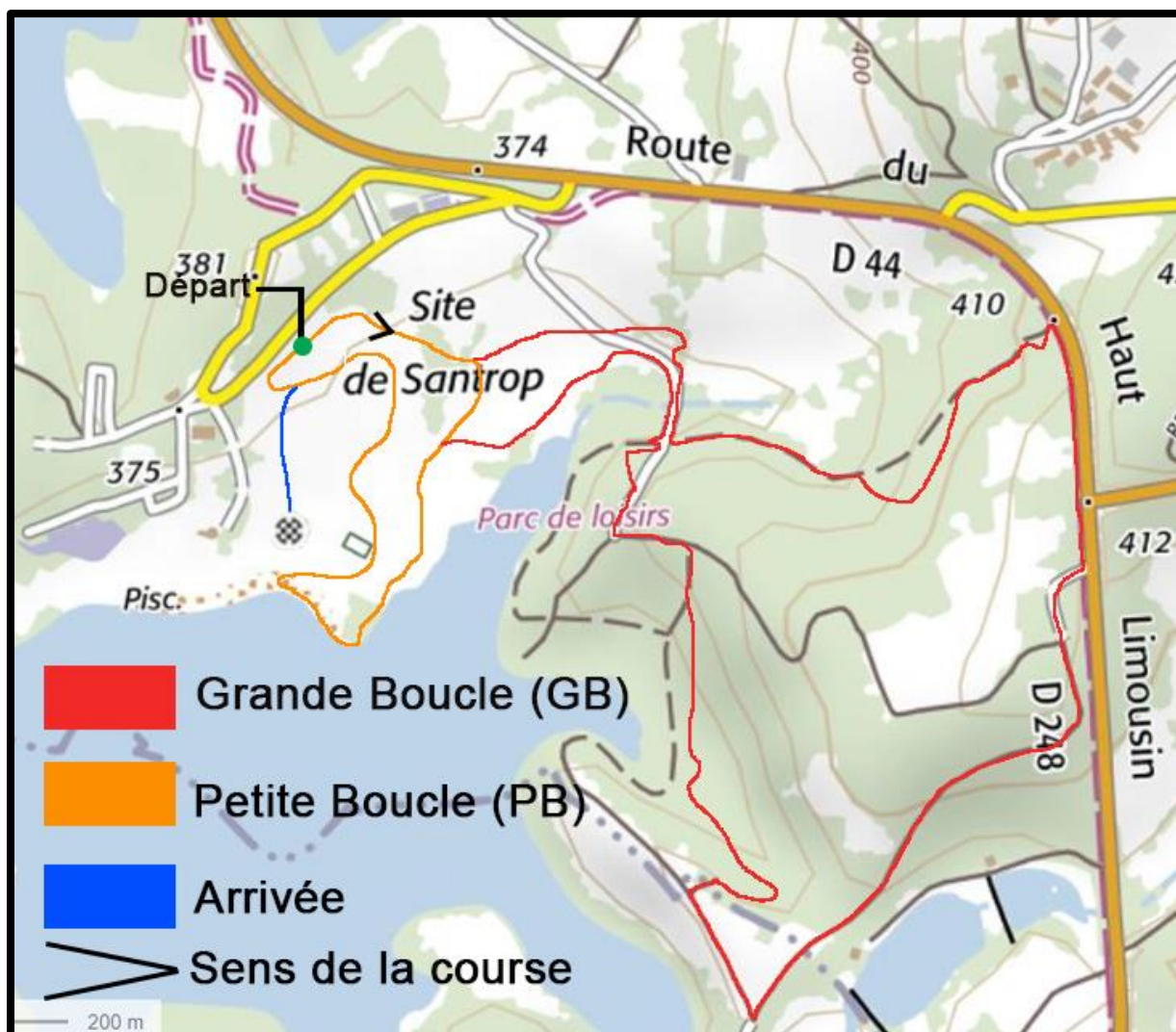
Parcours Jeune 2 : 3.2Km – 2 tours petite boucle.



Parcours XS : 7.8Km – 2 tours grande boucle.



Parcours S : 13.3Km – 1 tour petite boucle + 3 tours grande boucle.





Randonnée : 10 km (7 km si les participants préfèrent plus court)



Possibilité de raccourcir ici