

## ORGANISATION

Le « St Michel Bike & Run » est organisé par le club de **Saint Michel Triathlon 91** (affilié à la Fédération Française de Triathlon - FFTRI). L'épreuve se déroule dans le parc de la vallée de l'Orge le dimanche 28 janvier 2024 et est inscrite au challenge Essonne et Île-de-France de Bike & Run 2023-2024.

La course est ouverte à toutes personnes licenciées FFTRI et non-licenciées, âgées de 16 ans et plus au 31/12/2024.

## DÉROULEMENT ET REGLEMENT

Le Bike & Run est une discipline qui consiste à enchaîner la course à pied et le VTT en binôme avec un seul vélo pour deux équipiers (l'un court pendant que l'autre pédale). Pratiquée sur des chemins forestiers, l'épreuve est ouverte et accessible à tous. La réglementation de la FFTRI s'applique à cette épreuve et une attention particulière sera portée aux points de règlement suivants :

- Les **dossards des 2 équipiers est portés devant** à l'aide d'épingles ou bien d'une ceinture porte dossard, bien visibles.
- Le **port du casque** avec jugulaire fermée est obligatoire en vélo et en course à pied, pour les 2 équipiers.
- Il ne peut y avoir plus d'une seule personne sur le vélo.
- Les équipiers **permutent librement mais sont tenus de rester groupés**, ainsi le VTT sert de témoin pour un passage de la main à la main (sous peine de disqualification).
- La course se déroulant en pleine nature, il est strictement interdit de jeter ses déchets

Le non-respect de ces règles entrainera une disqualification de l'équipe.

## HORAIRES

- **7h30** Ouverture du retrait des dossards
- **9h00** Limite de retrait des dossards
- **9h15** Briefing obligatoire
- **9h30** Départ de la course
- 15min après l'arrivée de la dernière équipe : Remise des prix

## PARCOURS et DISTANCE

Le Briefing, le départ et l'arrivée du Bike & Run ont lieu sur le stade d'Athlétisme de Saint Michel sur Orge

**L'équipier 1 s'élancera à pied** sur une boucle de 400m (piste) puis ira rejoindre **l'équipier 2 qui l'attendra avec le VTT dans une zone dédiée**. Une fois cette zone quittée, les équipiers pourront permuer librement mais devront toujours rester groupés.

La distance totale de l'épreuve est de 14,7 km. Soit :

- 400m de course pour l'équipier 1
- 4 tours de 3,5 km
- 300 m de piste pour rejoindre l'arrivée

L'épreuve se déroule sur un parcours défini dans le parc de la vallée de l'Orge et emprunte des chemins stabilisés et passages en herbe pouvant être boueux en fonction de la météo. Un « chouchou » pour poigné sera distribué à chaque tour à chaque équipe. **L'équipe devra se présenter sur la ligne d'arrivée avec 3 chouchous.**

Un ravitaillement pour les concurrents est prévu à l'arrivée.

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions sont ouvertes à partir de la catégorie Cadet, c'est-à-dire pour toutes personnes **ayant 16 ans et plus le 31/12/2024**. Le nombre de participants est limité à 120 équipes.

Il est possible de composer une équipe avec deux équipiers de catégorie différente.

Rappel des catégories :

La Date limite des inscriptions est fixée au mercredi 24 janvier 2024.

En cas d'annulation de la course, aucun remboursement ne pourra être réclamé à l'organisateur.

	Age au 31/12/2024	Date de naissance
Cadet	16 - 17 ans	2008 - 2007
Junior	18 - 19 ans	2006 - 2005
Senior	20 - 39 ans	2004 - 1983
Vétéran	40 - 99 ans	1984 - 1925

Tarif :

- Licenciés FFTRI : 24€ pour équipe
- Non licenciés : 28€ par équipe (24€ pour l'équipe + 2\* pass journée FFTRI à 2€)
- 1 Licencié FFTRI et un non licencié : 26€ par équipe (23€ pour l'équipe + 1\* pass journée FFTRI à 2€)

## MODALITÉ D'INSCRIPTION :

Les Inscription se font en ligne sur notre site partenaire : <https://www.onsinscrit.com/>.

- Les licenciés FFTRI devront fournir leur numéro de licence

- Les non-licenciés FFTRI devront remplir un formulaire qui déclenchera la création d'un « pass journée FFTRI ». Il n'est plus nécessaire de fournir un certificat médical pour les non-licenciés.

Le jour de la course : aucune inscription sur place ne pourra être prise en compte. L'équipe (complète) devra se présenter au retrait des dossards avec soit une licence FFTRI soit avec une carte d'identité.

## CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES

Classements :

- En plus du classement Scratch (par ordre d'arrivée), le classement se fera par catégorie d'âge masculine, féminine et mixte
- Dans le cas où une équipe serait composée de deux équipiers de catégorie d'âge différente. L'équipe sera classée dans la catégorie la plus forte

Récompenses a l'issue de la course :

- les 3 premières équipes Masculines
- les 3 premières équipes Féminines

Equipier 1	Equipier 2	Classement
Cadet	Junior	Junior
Cadet	Sénior	Sénior
Cadet	Vétéran	Cadet
Junior	Sénior	Sénior
Junior	Vétéran	Junior
Sénior	Vétéran	Sénior

- les 3 premières équipes Mixte  
(Pas de récompenses par catégorie d'âge)

Challenge Essonne Bike & Run :

- Le St Michel Bike & Run étant la dernière épreuve du challenge Essonnien, nous récompenserons 6 équipes : Sénior féminine, masculine et mixte et Master féminine, masculine et mixte.

Les résultats et photos seront disponibles par la suite sur le site du club : <http://tri91.com/>

## ASSURANCE ET RESPONSABILITÉ DE L'ORGANISATEUR

Les concurrents sont couverts par leur licence FFTRI pour les licenciés, ou par le Pass-journée FFTRI pour les non licenciés. Les concurrents (ou leurs parents, pour les mineurs) autorisent les organisateurs à utiliser les images de l'épreuve sur lesquelles ils pourraient apparaître. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident, ainsi qu'en cas de perte ou de vol de matériel.

## ACCÈS

Adresse : COSEC, rue de Montlhéry de Saint-Michel sur Orge

- Par la route : Accès à partir de la Francilienne(N104) : sortie n°42
- En transport : RER C – Arrêt Saint Michel sur Orge puis 10 minutes de marche jusqu'au site de course  
« COSEC - Saint-Michel sur Orge »

## CONTACT ET INFORMATIONS

- Enzo Foussat – Coordinateur Bike&Run - 06 43 33 01 60
- Didier Foussat – Président St Michel Triathlon 91 - 06 70 17 44 80

- [BikeandRun.tri91@yahoo.com](mailto:BikeandRun.tri91@yahoo.com)

- <http://tri91.com/>