



## REGLEMENT « COURS ET PÉDALE » du RAID INSA-INP

Le Raid INSA-INP organise la 3<sup>ème</sup> édition du « Cours et Pédale », Bike and Run ouvert à tous.

### ✚ Organisation et renseignements

Marion FOURNIER 06 40 15 33 63 et Thomas DESPLANCHES 07 70 48 75 24

### ✚ Prix et récompenses

Les résultats seront disponibles à la fin de l'épreuve. La remise des récompenses aura lieu au niveau du village départ.

Les premières équipes de chaque catégorie (Homme, Mixte, Femme) recevront une récompense.

### ✚ Sécurité

Des signaleurs veilleront à votre sécurité aux principaux croisements. Néanmoins le respect vigilant du code de la route s'impose sur tout le parcours. Le coureur à pied a toujours la priorité sur le VTT. Rappel important, prévoyez bien **2 casques vélo**.

Chacun son casque, surtout pour sa sécurité, aussi pour l'hygiène et surtout parce que c'est dans le règlement agréé par la Fédération Française de Triathlon.



**Le port du casque est obligatoire pour les 2 équipiers :  
CYCLISTE ET COUREUR**



### ✚ Ravitaillement

Un ravitaillement sera prévu à la fin de l'épreuve, au niveau du village départ. ✚

### Nettoyage des vélos

Pour nettoyer vos vélos le jour de la course, un point d'eau sera à votre disposition dans le village départ.

## ‡ Accès et parking pour le Bike & Run

Pour vous garer différents parkings se trouvent proche de la zone de départ : parking du stade de Sordelo, parking du stade Robert Barran, parking à côté du club hippique ...

## ‡ Location des vélos

Location de vélo possible pour l'épreuve de Bike & Run (à préciser lors de l'inscription).  
Retrait des vélos le jour même. Prix :10€ le vélo

## ‡ Les conseils et astuces

### **LE BINÔME :**

- Le niveau de pratique de votre partenaire importe peu. Homme et femme peuvent pratiquer de concert, du moment que les membres du binôme sont d'une taille relativement semblable pour que l'utilisation du vélo ne soit pas un problème.
- Trouver le binôme qui fait à peu près la même taille que vous pour ne pas s'amuser à baisser/relever la selle.

### **L'ÉQUIPEMENT :**

- Se munir d'une paire de chaussures de sport, car ce n'est pas évident de courir en chaussure de vélo. Des chaussures de trail sont recommandés voire nécessaires au vue du parcours qui risque d'être boueux.
- Chaque participant doit être équipé d'un casque.
- Chaque équipier doit porter son dossard sur le devant et bien visible.

### **LE VÉLO :**

- Un bon vélo. Si vous le pouvez, avoir un VTT léger, les quelques portages n'en seront que plus faciles.
- Mais surtout un vélo bien réglé et entretenu ; car la transmission sera mise à rude épreuve dans les montées : vérifiez votre chaîne et vos dérailleurs, huilez correctement la transmission.

Vos freins doivent être efficaces et bien réglés.

- Prendre le vélo de celui qui est le plus petit.
- Le réglage de la selle, souvent trop basse, doit permettre d'avoir la jambe en extension complète (sur la selle il doit être impossible que les pieds touchent terre ; à cheval sur le cadre oui).
- Remettre les pédales classiques, car les cales-pieds ou les pédales automatiques, ne sont pas vraiment pratiques.
- Il est prudent de s'équiper d'une bombe anti crevaison.
- Bien qu'il y ait un marquage des vélos, si le vôtre est courant, pas facilement identifiable, décorez-le d'un accessoire très personnel et visible pour faciliter le relai à distance avec votre partenaire.

### **L'ENTRAÎNEMENT :**

- Travaillez la différence de pratique entre la course et le vélo pour s'habituer aux changements de rythme.
- Si possible analysez le parcours et se mettre d'accord sur les parcelles difficiles à traverser.
- S'entraîner au passage de relai du vélo au vol.

#### **LES RELAIS :**

- Mettez-vous d'accord pour les passages du vélo au vol et/ou posé par terre.
- Aux changements, sautez sur son vélo en courant ; ce n'est pas évident mais ça permet de gagner quelques précieuses secondes.
- Si vous déposez le vélo avant d'être rejoint par le coureur, veuillez à vous accorder sur l'endroit, la distance et le côté du parcours gauche ou droit.
- En cas d'oubli du vélo, revenez en arrière ou sinon, vous serez disqualifiés.
- Pour aider son partenaire, réglez le vélo sur les bonnes vitesses à chaque changement, en tenant compte de la difficulté à venir pour lui.
- Privilégier des relais très courts qui permettent d'optimiser le concept. Les relais courts permettent d'avoir une moyenne de course du binôme plus élevée.

#### **EN COURSE :**

- Le Run & Bike fait faire du fractionné et l'avantage des relais courts, c'est que l'accumulation d'acide lactique dans les muscles n'a pas trop le temps d'arrivée car le vélo sert à récupérer.
- Ne pas prendre son cardio en course sinon l'on se fait peur et on ralentit ; cette pratique doit être du fractionné.
- Lorsque c'est technique et que le VTT souffre plus que le coureur, il faut privilégier la force de l'un ou de l'autre pour les passages difficiles et oublier totalement les relais sur ces parties du parcours.
- Le poussage du vttiste par le coureur dans les fortes côtes, soulage et renforce la motivation du binôme.
- Moulinez dans les montées et les bosses : le développement utilisé doit plutôt permettre un pédalage en fréquence plutôt qu'en force, afin de faciliter la reprise en course à pied.
- Pensez à vous hydrater en buvant régulièrement de petites gorgées.

### **✚ Règlement**

#### **ARTICLE 1 : ORGANISATION**

Le Raid INSA-INP se réserve le droit de modifier le parcours jusqu'au dernier moment. Les inscriptions seront limitées à 150 équipes.

#### **ARTICLE 2 : PARTICIPANTS**

L'épreuve est ouverte aux concurrent(e)s à partir de 16 ans.

Pour les mineurs, vous devez fournir une autorisation parentale obligatoirement.

#### **ARTICLE 3 : ENGAGEMENT**

Les inscriptions se font en ligne. Prix : Pour les étudiants : 7,5€ / personne

Pour les non étudiants : 10€/personne

Aucune inscription ne sera validée avant paiement.

Pour les participants étudiants un **document justificatif** doit être fourni.

Aucun remboursement ne sera effectué aux équipes absentes.

Le retrait des dossards aura lieu le jour de la course à partir de 9h.

#### ARTICLE 4 : CERTIFICATS MEDICAUX

Chaque participant devra fournir **un certificat médical** de moins d'un an de non contreindication à la pratique du sport en compétition. Pour les licenciés, fournir la photocopie de la licence en cours (course à pied, vélo ou triathlon).

#### ARTICLE 5 : DEROULEMENT

Une boucle de 4/5 km à faire trois fois, soit une course d'une distance totale de 16km. Départ et arrivée au Stade de Sordelo, base de loisir de Pech David, 31400 TOULOUSE

Le départ est fixé à 10h.

Les équipes sont composées de 2 concurrents : hommes, femmes, ou mixte.

Les équipes partent à pied sur une petite boucle (500m/1km), puis récupèrent leur vélo au niveau de la zone de départ. Les équipes s'élancent ensuite sur le parcours et font les 3 boucles. Les relais peuvent se faire au gré des coureurs, à n'importe quel lieu du parcours. L'utilisation de V.A.E. (vélo à assistance électrique) est interdite.

#### ARTICLE 6 : CLASSEMENT

Pour être classés, il sera impératif que les 2 coureurs soient ensemble et avec leur vélo au franchissement de la ligne d'arrivée.

#### ARTICLE 7 : SÉCURITE

Les participants devront respecter les dispositions du code de la route. Chaque équipier doit porter son dossard bien visible sur le devant. Le port du casque est obligatoire pour les 2 équipiers : cycliste ET coureur.

#### ARTICLE 8 : RESPONSABILITES

Les organisateurs déclinent toute responsabilité relative aux vols, pertes, accidents susceptibles de se produire dans le cadre de cette manifestation. En aucun cas un concurrent ou accompagnateur ne pourra faire valoir de droit quelconque vis à vis des organisateurs. Le simple fait de participer implique la connaissance et le respect du présent règlement.

#### ARTICLE 9 : DROIT A L'IMAGE

Les concurrents acceptent que les photographies et vidéos prises le jour de la course puissent être publiées sur le site web et les réseaux sociaux du Raid INSA-INP.