

Site : Mairie de Cervens

Parcours : Pré-licencié(e)s et Poussins-U7 / Pupilles-U9 : Jeux + Course sur route
Benjamins -U13/ Minimes-U15 : Course de côte + Course sur route

Programme			
09h00 :	Remise des dossards		
09h45 :	Réunion des éducateurs		
10h00 :	Jeux Pré-licencié(e)s et Poussins U7+U9	13h00 :	Course route - Poussins + PL U7+U9
10h00 :	Course route – Cadets U17	13h20 :	Course route – Pupilles U11
10h30 :	Jeux Pupilles U11	13h50 :	Course route – Benjamins U13
11h10 :	Course de côte – Benjamins-U13 / Minimes-U15	14h40 :	Course route – Minimes U15
		16h00 :	Remise des prix

- Pré-licenciés (PL)-U7 : 0.7 km en ligne
- Poussins U9 : 3x 1.5 km soit 4,5 km
- Pupilles U11 : 4x 2.5 km soit 10.0 km
- Benjamins U13 : 6x 2.5 soit 15.0 km.
- Minimes U15 : 12x 2.5 soit 30.0 km.
- Cadets U17 : 23x 2.5 soit 57.5 km.
- *Un contrôle des développements pourra être réalisé avant le départ des courses sur route.*
- *Courses route : les courses filles et garçons seront groupées.*
- *En cas d'égalité, le résultat acquis lors des jeux ou de la course de côte sera décisif.*
- *Les horaires sont donnés à titre indicatifs et pourront être modifiés.*

Le coureur doit se présenter avec un vélo propre, en bon état, et répondant à la réglementation FFC.

Le développement est limité à :

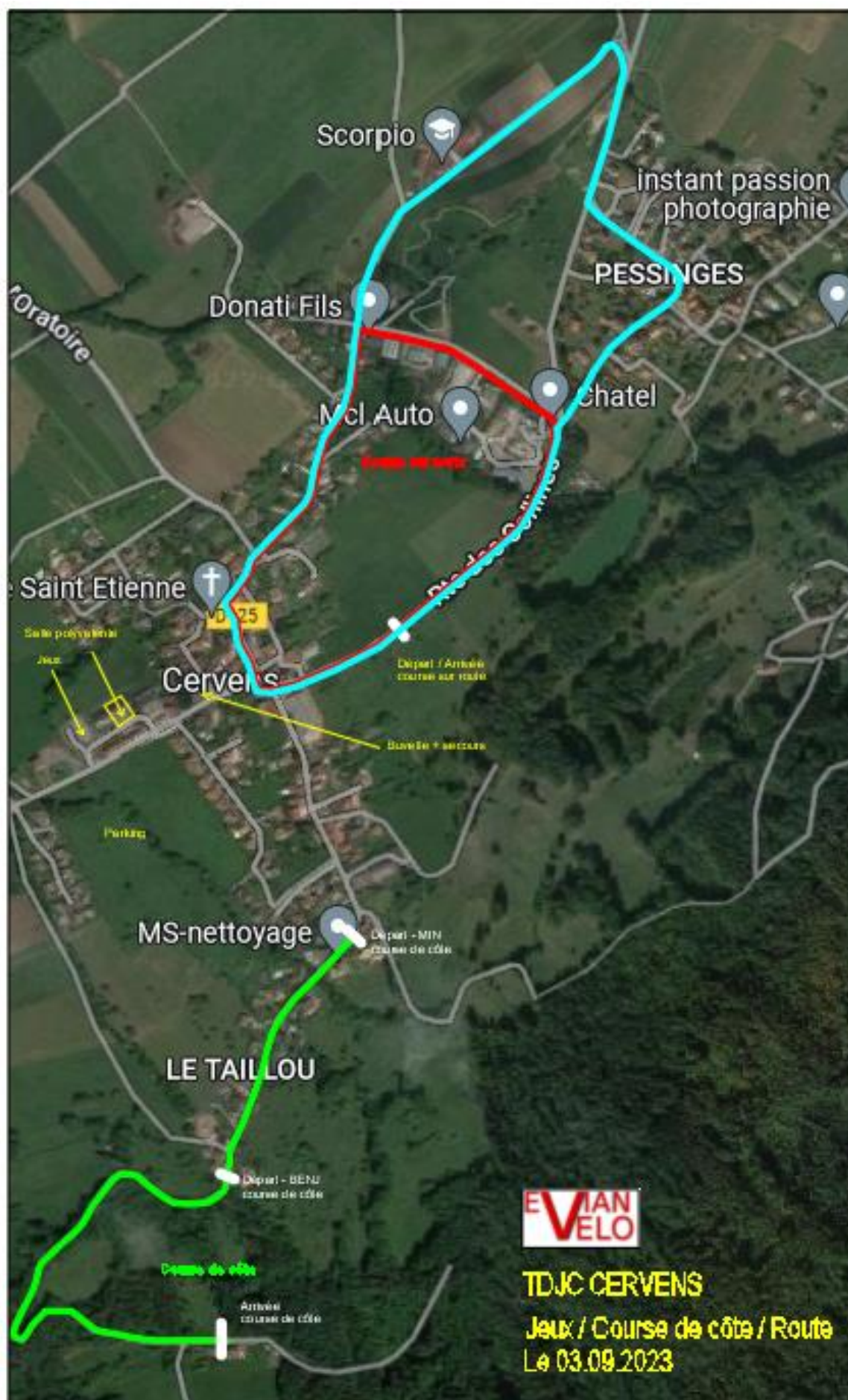
5,60 m pour pré licenciés, poussins, pupilles U7+U9 (ex : 42/16 pour des roues de 700)

6.40 m benjamins U13 (ex : 42/14 pour des roues de 700)

7.01 m pour les minimes garçons U15 (ex : 46/14 ou 50x16 pour des roues de 700)

Développement libre pour les minimes filles U15.





Programme des JEUX

L'ordre de passage des jeux pourra être modifié en fonction des dimensions de la cour de l'école.

Poussins et Pupilles

Départ

Jeu n° 8 Bis (Slalom composé quilles-piquets)

Jeu n°1 (Entonnoir)

Jeu n°34 (passage sous barre)

Jeu n°9 bis (Slalom piquets)

Jeu n°S1 (passage obstacle)

Jeu n°17 (Simple huit)

Jeu n°S2 (Klaxon)

Jeu n°38 (barre tombée)

Arrivée

Pénalités

Chaque quille (ou piquet) tombée, évitée ou mal passée 5 s

Pied à terre ou chute 5 s

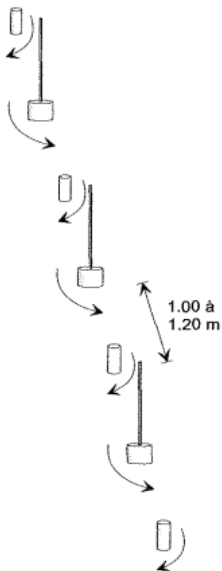
Erreur de parcours ou de fléchage 10 s

Tout le jeu évité 30 s

6 fautes maximum soit 30 s

Jeu N° 8 bis

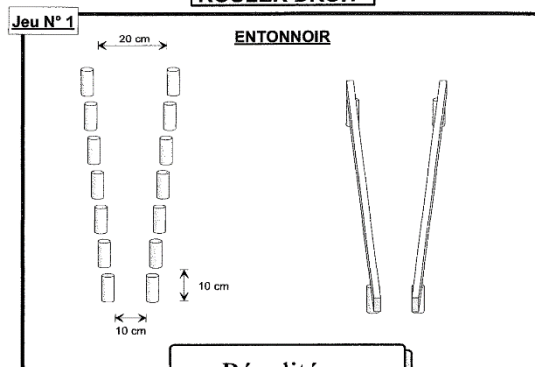
SLALOM COMPOSE QUILLES-PIQUETS



Dessiné et réalisé en page : J.M. Giffard

ROULER DROIT

Jeu N° 1



Pénalités

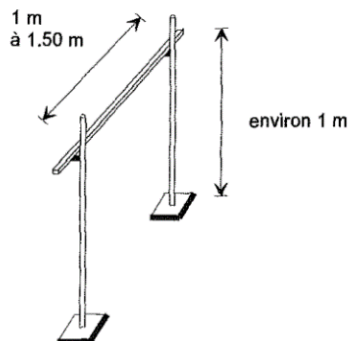
Liteau ou quille tombée (une ou plusieurs) 5 s

Pied à terre ou chute 5 s

Tout le jeu évité ou "saboté" 30 s

Jeu N° 34

PASSAGE SOUS BARRE



Pénalités

Barre tombée 5 s

Pied à terre ou chute 5 s

Jeu évité 30 s

Pénalité

Jeu N° 9

SLALOM - PIQUETS

1.20 m

Jeu N° 9 bis

1.20 m

Jeu N° 17

SIMPLE HUIT

1.50 m à 2 m

2 m

Jeu N° 17 bis

1.20 m

Jeu N° 17 ter

1.20 m

Jeu N° 18

PASSAGE DIRECTIONNEL

Erreur de fléchage 10 s

Pénalités

Chaque piquet tombé, évité ou mal passé	5 s
Pied à terre ou chute	5 s
Si l'entrée du slalom est donnée, erreur de fléchage	10 s
Tout le jeu évité	30 s
6 fautes maximum soit 30 s	

PIQUET TYPE

Embase lestée

hauteur totale 1.30 m maxi

Jeu N° 38

BARRE TOMBEE

Pénalités

2 barres tombées	5 s
Jeu renversé	5 s
Pied à terre avant la chute de la barre	5 s
Chute	5 s
Tout le jeu évité	30 s

B A

Epreuve : Faire tomber la barre A avec la roue avant sans faire tomber la barre B.

Essais au siège du comité - J-M Gaillet

Jeux spéciaux :

S1 : PASSAGE SUR UN OBSTACLE



Passage en ligne droite sur un obstacle de 15 cm.

Ce jeu sera supprimé en cas de pluie.

Pénalités :

Pied à terre ou chute : 5 s

Tout le jeu évité : 30 s

S2 : KLAXON



Activation du klaxon

Hauteur : 20 cm

1x pour les pré-licenciés et les poussins

3x pour les pupilles

Pénalités :

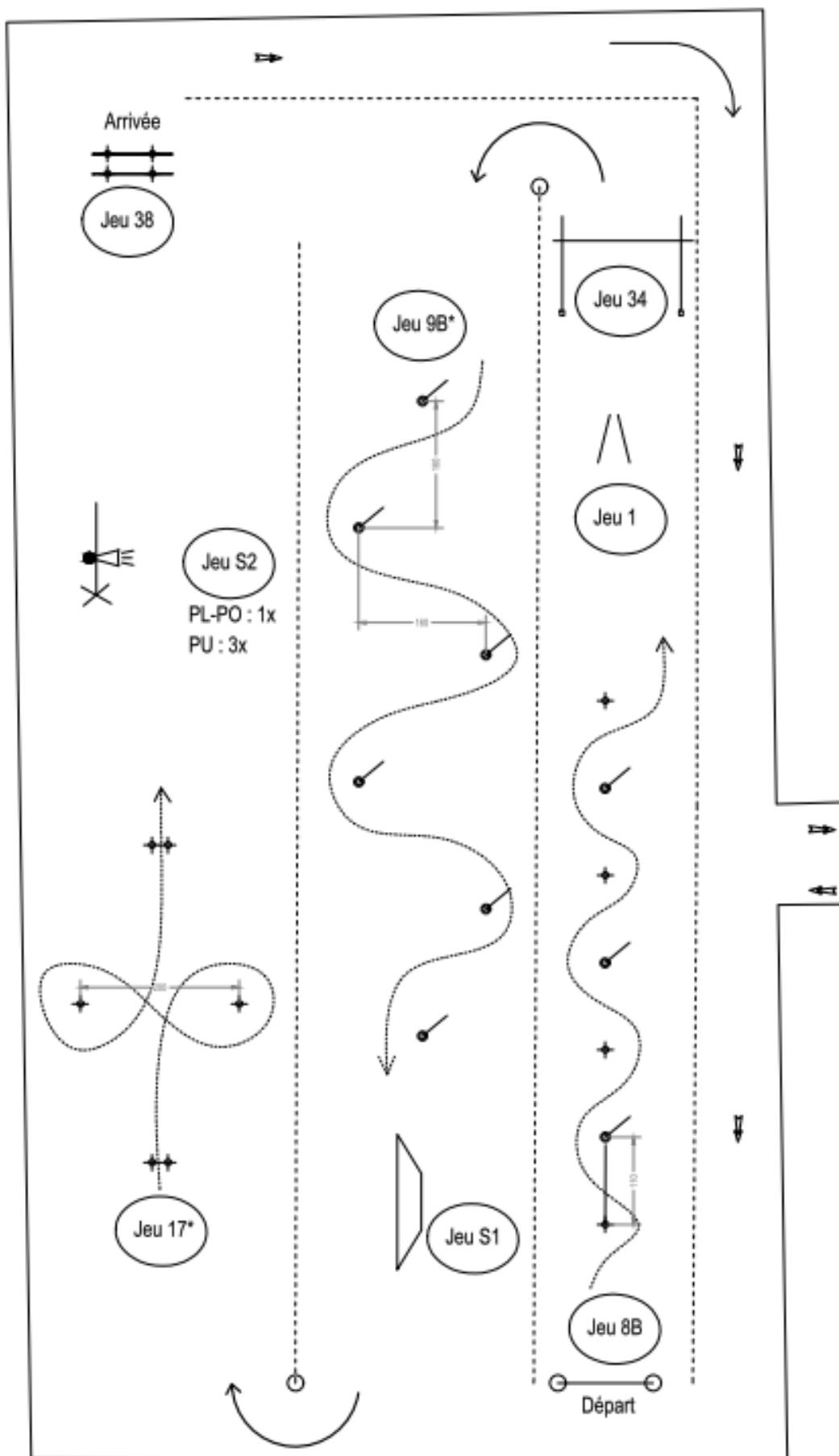
Pied à terre ou chute : 5 s

Tout le jeu évité : 30 s

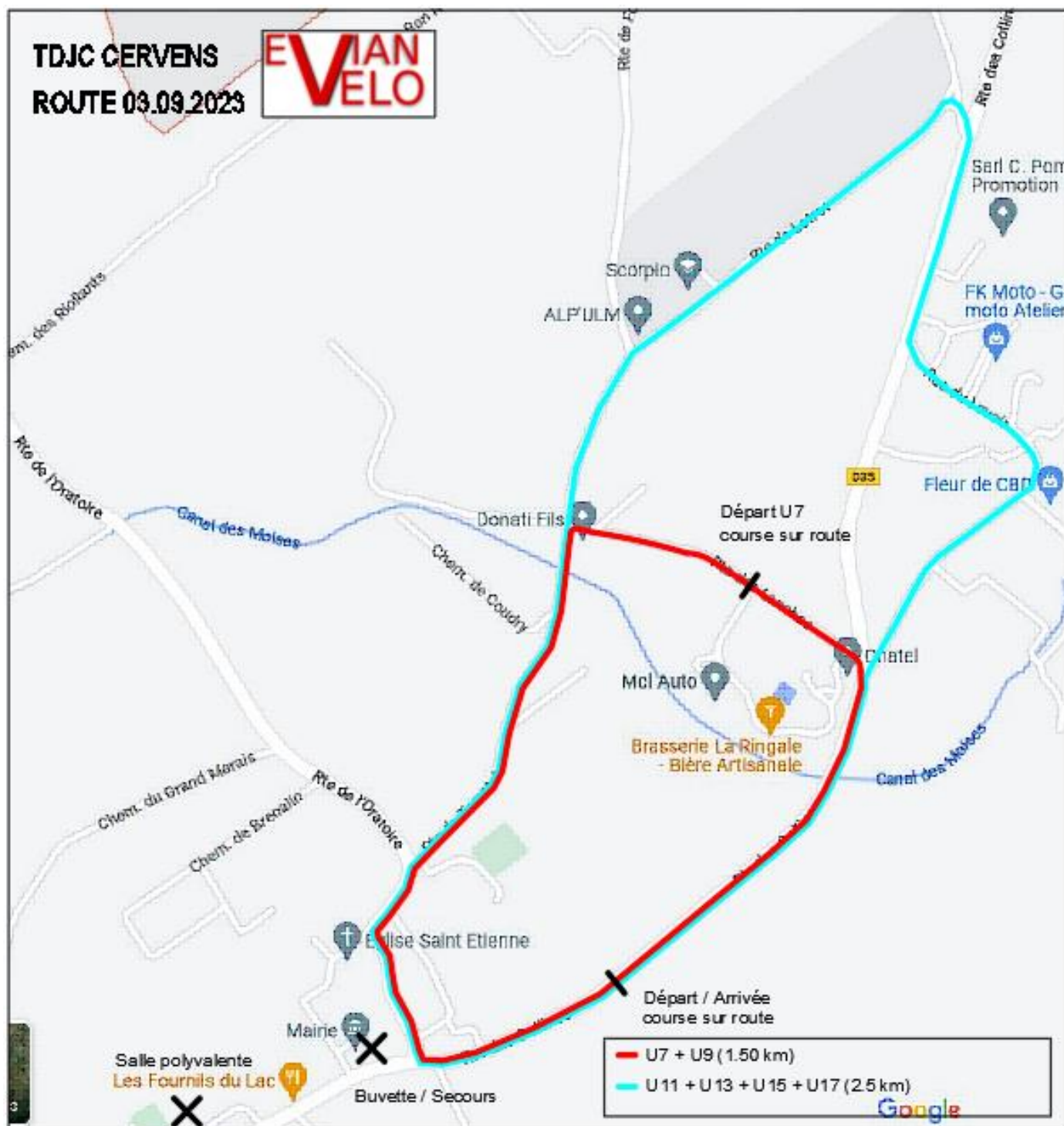
Pupilles :

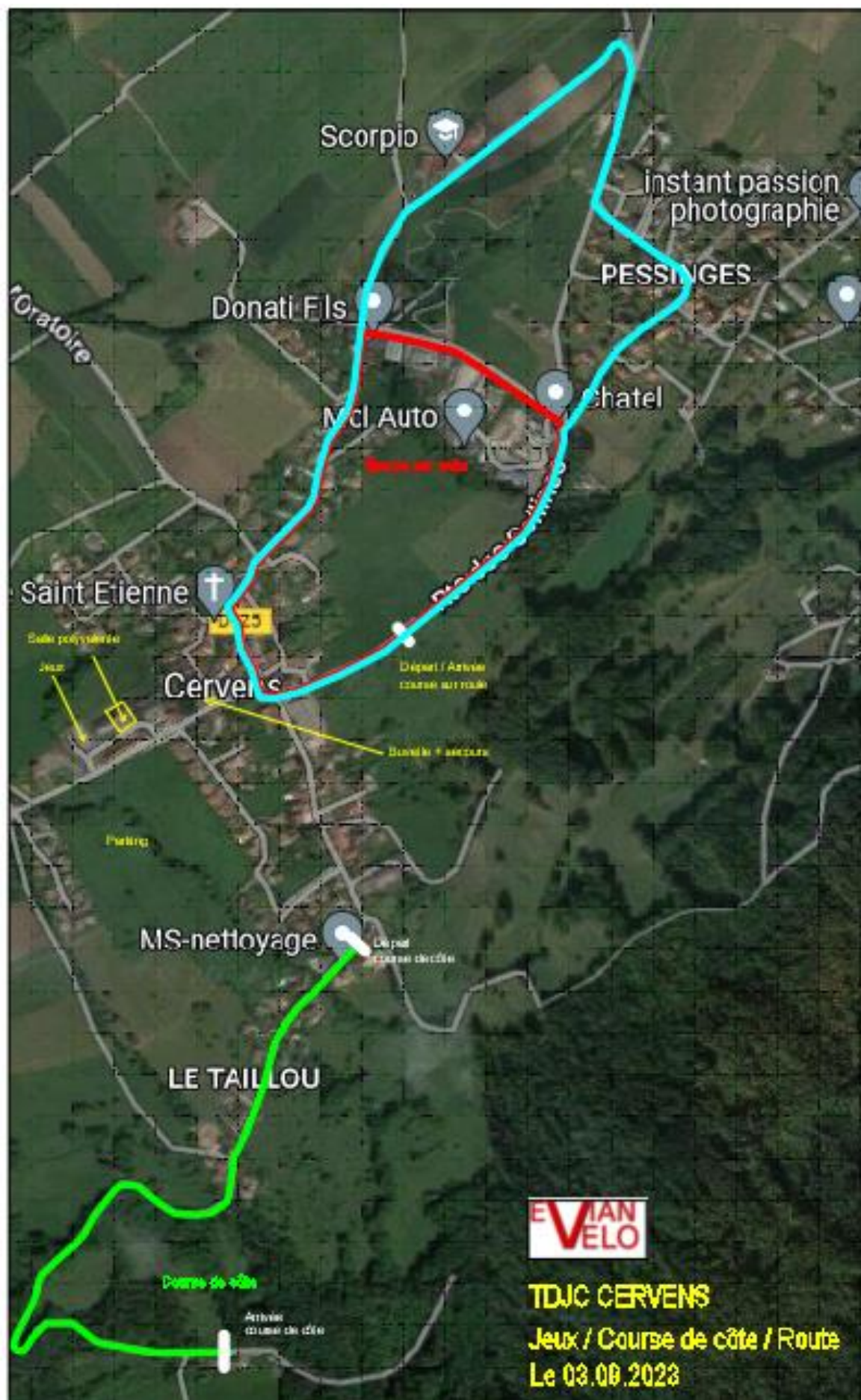
si un klaxon est manqué : 5 s

si 2 klaxons sont manqués : 10 s



Circuit Route





Course de côte (1.2 km)

