

CONSIGNES TECHNIQUES COURSES RESEAU

Par équipe de 4 coureurs (mixité obligatoire en lycée) :

Réaliser une course de X + Y postes en **un temps imparti**:

X postes obligatoires ⇒ Chaque coureur doit les valider.

Y postes facultatifs ⇒ Au moins un coureur de l'équipe doit les valider.



Nouveauté :

Dans l'épreuve de répartition, le jeune coach disposera désormais **d'une minute** incompressible « jeune coach » pour prendre connaissance de la carte **SEUL**.

Il rejoindra ensuite ses trois coéquipiers et l'équipe disposera **d'une nouvelle minute** incompressible pour définir la stratégie adoptée.

Aucun coureur ne pourra partir sur le parcours dans les deux minutes qui suivront la découverte des cartes par le Jeune Coach

CONSIGNES :

AVANT CHAQUE COURSE :

Biper le boîtier électronique de vidage : pour que la puce soit prête à recevoir les informations.

Biper le boîtier électronique de contrôle. (Cela peut être le même boîtier)



PENDANT CHAQUE COURSE :

Régler **sa montre** sur l'heure officielle.

Vérifier avant de **biper** que **le numéro correspond bien au poste à trouver....**

RESEAU ex : TEMPS MAX 75'

L'**OBJECTIF** de la répartition est que les 4 coureurs arrivent en **5' d'intervalle** à la balise d'attente (255)

***Le COACH / CAPITAINE** (surligné en Jaune sur la feuille de compo) assure la répartition et doit :

- **RAPPELER** l'échelle de la carte / le triangle du départ / l'orientation
- **ENONCER**, à l'aide du TABLEAU DE DEFINITIONS DE POSTES SUR LA CARTE, les balises obligatoires (**en bleu**),
- **REPARTIR** les facultatives (**en rouge**)

5 Obligatoires				18 à Répartir			
80	81	82	83	84	85	86	87
88	89	90	91	92	93	94	95
96	97	98	99	100	101	102	103
104	105	106	107	108	109	110	111
112	113	114	115	116	117	118	119
120	121	122	123	124	125	126	127
128	129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142	143
144	145	146	147	148	149	150	151
152	153	154	155	156	157	158	159
160	161	162	163	164	165	166	167
168	169	170	171	172	173	174	175
176	177	178	179	180	181	182	183
184	185	186	187	188	189	190	191
192	193	194	195	196	197	198	199
200	201	202	203	204	205	206	207
208	209	210	211	212	213	214	215
216	217	218	219	220	221	222	223
224	225	226	227	228	229	230	231
232	233	234	235	236	237	238	239
240	241	242	243	244	245	246	247
248	249	250	251	252	253	254	255

En fonction :

- de la composition de l'équipe (Nombres filles/garçons, capacité de course, forme, confiance, expérience)
- du nombre de **balises obligatoires** et de la **lecture de carte** (dénivelé, terrain, différents versants, mini circuit...): donc du cheminement le plus efficace de chaque coureur.
-

***CHACUN :**

- **SURLIGNE / ENTOURE SES BALISES** sur la carte et sur le tableau de DEF de Postes,
- **TRACE SON** circuit avec toutes **SES balises** sur sa carte
- **RECAPITULER** avant de partir que toutes les balises sont réparties avec le tableau...
- **RAPPELER** l'heure de retour pour ne pas être **HORS DELAI (non classé)**.

***A LA BALISE 255 :**

- **VERIFIER** à la balise d'attente (255) que tout le monde l'a bien bipée, **surtout le dernier qui arrive...**
- **RECAPITULER** les balises de chacun pour éviter les PM avant d'aller à l'arrivée,
- SAUF** si d'autres équipes sont en concurrence ...alors on prend le risque d'arriver sans vérifier car c'est la **place au réseau** qui détermine le classement en cas d'égalité... **En cas sprint entre 2 équipes, c'est le passage de la ligne d'arrivée qui compte et pas le poinçonnage du boîtier.**