

# **REGLEMENT DES COMPETITIONS DEPARTEMENTALES 2018**

**(Adopté à l'AG du 12/01/2018)  
Reconduit 2019 -2020**



## QUEL PROJET D'ÉPREUVES LOCALES POUR RÉPONDRE AU DÉVELOPPEMENT DES CLUBS ET AUX SOUHAITS DES LICENCIÉS?

### ÉTAT DES LIEUX

RECENSEMENT L'EXISTANT	
Les formats de courses existants	Avantages inconvénients
<p><u>Les + utilisés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Format Longue distance</li> <li>- Format Moyenne distance</li> </ul> <p><u>Les + ou - utilisés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Format sprint</li> </ul>	<p><b>Avantage</b> : les clubs maîtrisent ce type d'organisation.</p> <p><b>Inconvénient</b> : pas d'innovation particulière pour les licenciés</p>
<p><u>Les - utilisés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Format départ en masse seul ou en équipe</li> <li>- Format de nuit</li> <li>- Course au score - seul                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- en équipe</li> <li>- départ individuel</li> <li>- départ en masse</li> <li>- en relais</li> <li>- en format sprint ou raid</li> </ul> </li> <li>- Relais seul</li> </ul>	<p><b>Avantages</b> : permet de sortir des formats habituels moins ludiques</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- permet une pratique individuelle ou par équipes ou les deux</li> <li>- plus facile en termes de traçage et d'impression pour l'organisateur</li> <li>- permet parfois une confrontation directe des participants</li> </ul> <p><b>Inconvénients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- possibilité d'un suivi des coureurs plus fréquent</li> <li>- Investir et maîtriser le logiciel GEC course au score</li> </ul>

2

### OBJECTIFS

- Rechercher un ou des formats qui simplifient le travail de l'organisateur
- Trouver des épreuves qui motivent l'ensemble des licenciés à participer et adapter à une pratique locale pour tous
- Réaliser ou pas un classement les coureurs
- S'associer ou non avec des départements limitrophes de la ligue et hors ligue



### LES REGLES A RESPECTER

Pour les formats de course habituels	les épreuves doivent proposer uniquement des circuits identifiés par une couleur, telle que définie dans la méthode fédérale Les circuits proposés sont au minimum de 4 dont un vert, un bleu, un jaune, un violet avec possibilité d'être décliné en version courte et longue (voir distances moyennes proposées sur tableau ci dessous)
Pour les formats relais	Pour dynamiser ce format au niveau local, l'objectif est de simplifier au maximum l'organisation de ce type d'épreuve. Création uniquement de 3 circuits sur 3 couleurs, vert jaune, orange afin d'augmenter le nombre d'équipes par circuit et de rendre plus crédible leur confrontation. Aucun critère d'âge et de club n'est retenu dans la composition ces équipes
Pour les formats score	Catégories : Homme et Dame pour les tranches d'âge suivantes : - HD10 à HD12 - HD14 à HD16 - HD18 à HD45 - HD50 et +. Les départs s'effectuent par intervalle de 1' ou en masse soit individuellement soit par équipe Tout dépassement de temps donne lieu à des pénalités (balises ou points en moins). Le classement sur chaque manche se fait d'abord au nombre de balises (ou points) puis au temps pour départager. Chaque concurrent doit avoir en sa possession une réserve d'eau, une montre ou chrono.
Les inscriptions sur les différents circuits	Elles sont totalement libres, les responsables de club devant être particulièrement attentifs aux choix des circuits au regard du niveau de leurs licenciés. Inscriptions sur le site de la LNACO Les licences découverte ne peuvent participer que sur les circuits verts à jaune
Les classements sur l'épreuve	Sur une épreuve, les classements se font par circuit au « classement scratch » sachant que pour les circuits Vert à Jaune les licences compétition et licences découverte sont regroupées
Tarif des courses	Formats habituels : 3€ Formats relais : 3€/coureurs Formats score : 3€/coureurs Course CN : +1,10€/coureurs Non licenciés : + 1,5€ pour le Pass'O



## RAPPELS CARACTERISTIQUES DES FORMATS

Pour le traçage respecter les caractéristiques des formats de course : les épreuves de Longues Distances (LD) doivent privilégier les choix d'itinéraire, les Moyennes Distances (MD) la recherche de postes et les sprints les choix d'itinéraire sous une charge mentale et une pression du temps important.

### 1 - LONGUE DISTANCE

CIRCUITS COULEURS	ACCESSIBILITE	DISTANCES INDICATIVES*
<b>Violet long</b>	Licence compétition	8 - 10km
<b>Violet Court</b>	Licence compétition	4 - 5km
<b>Jaune</b>	Licence compétition Licence découverte	4 - 5km
<b>Bleu</b>	Licence compétition Licence découverte	3 - 4km
<b>Vert</b>	Licence compétition Licence découverte	2 - 3km

\* Distance et dénivelé inclus

### 2 - MOYENNE DISTANCE

CIRCUITS COULEURS	ACCESSIBILITE	DISTANCES MOYENNES*
<b>Violet</b>	Licence compétition	4 - 6km
<b>Jaune</b>	Licence compétition Licence découverte	2 - 4km
<b>Bleu</b>	Licence compétition Licence découverte	2 - 3km
<b>Vert</b>	Licence compétition Licence découverte	2 - 2,5km

\* Distance et dénivelé inclus

### 3 - FORMAT SPRINT

CIRCUITS COULEURS	ACCESSIBILITE	DISTANCES MOYENNES*
<b>Orange</b>	Licence compétition	2,5 - 3,5km
<b>Jaune</b>	Licence compétition	1,5 - 2,5km
<b>Vert</b>	Licence compétition Licence découverte	1 - 1,5km

\* Attention, il s'agit de distances réelles et non topographiques

### 4 - Format Relais

CIRCUITS COULEURS	ACCESSIBILITE	NOMBRE D'EQUIPIERS /DISTANCES
<b>Orange</b>	Licence compétition	2 ou 3 équipiers (libre en âge et club) 2x4km ou 3x4km ou 2x3km+1x5km
<b>Jaune</b>	Licence compétition Licence découverte	2 équipiers (libre en âge et club) 2x3,5km ou 1x 4km+1x3km
<b>Vert</b>	Licence compétition Licence découverte	2 équipiers (libre en âge et club) 2x 2km

## 5 - Format score

CIRCUITS COULEURS	ACCESSIBILITE	NOMBRE D'EQUIPIERS / TEMPS DE COURSE
HD10 à 12 <b>Vert</b>	Licence compétition Licence découverte	Individuel ou 2 équipiers 30'
HD14 à 16 <b>Jaune</b>	Licence compétition Licence découverte (Jeunes et adultes)	Individuel ou 2 équipiers 40'
HD18 à 45 <b>Violet long</b>	Licence compétition	Individuel ou 2 équipiers 80'
HD50 et +. <b>Violet</b>	Licence compétition	Individuel ou 2 équipiers 60'

