

# ACTIVITES DE PLEINE NATURE

## Article 1 : Principe général

L'UGSEL organise chaque année deux types de compétition :

- en hiver : un championnat national de SKI ALPIN et un championnat national de SKI NORDIQUE
- au printemps : un championnat national d'ESCALADE, de COURSE D'ORIENTATION et de VTT

## Article 2 : Catégories

Dans toutes les activités les jeunes gens et les jeunes filles sont regroupés dans six catégories en épreuves individuelles :

- Collège 1 Filles : Elèves de 6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup>
- Collège 2 filles : élèves de 4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup>, y compris les élèves des classes de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> technologique implantées en collège
- Lycée Filles : Elèves de 2<sup>de</sup>, 1<sup>ère</sup> et Terminales
  
- Collège 1 Garçons : Elèves de 6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup>
- Collège 2 garçons : élèves de 4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup>, y compris les élèves des classes de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> technologique implantées en collège
- Lycée Garçons : Elèves de 2<sup>de</sup>, 1<sup>ère</sup> et Terminales

et dans trois catégories en épreuves par équipes d'une même association sportive :

- Collège 1 : Elèves de 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> Filles et Garçons
- Collège 2 : Elèves de 4<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> Filles et Garçons avec la possibilité d'intégrer un(e) élève de collège 1 dans une équipe de Collège 2
- Lycée : Elèves de 2<sup>de</sup>, 1<sup>ère</sup> et Terminales Filles et Garçons

## APPN - TITRE 1 : SKI ALPIN

### Article 3 : Epreuves

Les épreuves sont les suivantes :

- slalom géant (2 manches) en individuel
- slalom parallèle par équipe

Le titre de Champion National UGSEL est décerné par épreuve dans chacune des six catégories en individuel et des trois catégories en équipe.

### Article 4 : Qualifications

Les qualifications pour l'épreuve individuelle sont effectuées par les Commissions Sportives Départementales qui disposent, par catégorie, d'un contingent par département de

2 équipes C1	6 élèves
2 équipes C2	6 élèves
2 équipes lycée	6 élèves
+ 6 individuels toutes catégories confondues	

et d'un quota éventuel supplémentaire à répartir suivant les règles précisées par la Commission Technique Nationale des APPN.

### Article 5 : Championnat individuel : SLALOM GEANT

Le slalom se déroule dans l'ordre suivant :

- \* 1<sup>er</sup> groupe : collège 1 filles, collège 2 filles, collège 1 garçons,
  - \* 2<sup>ème</sup> groupe : lycées filles, collège 2 garçons, lycées garçons.
- Lors de la 2<sup>ème</sup> manche, les départs sont inversés dans chaque catégorie.

### Article 6 : Championnat par équipe : SLALOM PARALLELE

6.1 L'épreuve du slalom parallèle par équipe se dispute en deux parties : un tour qualificatif suivi d'un tableau final.

6.2 déroulement de l'épreuve

- Une équipe, mixte ou non, est constituée de 3 élèves de même catégorie C1/ C2/ Lycée
- Une épreuve parallèle de 8 à 12 portes (un parcours rouge et un bleu)
- Les filles partent 1 à 3 portes en aval du parcours (départ modulable en fonction du tracé de la piste ...).
- Le 1<sup>er</sup> part et déclenche le portillon
- Le 2<sup>ème</sup> part lorsque le 1<sup>er</sup> a franchi la ligne d'arrivée (sans la cellule)
- L'ordre de départ, lui est donné par un levé de drapeau à l'arrivée bleu et rouge (ou un coup de sifflet (deux sons différents) en cas de mauvais temps.)
- Pour le départ du 2<sup>ème</sup> c'est un starter qui l'autorise à partir ou départ avec le portillon de parallèle.
- Le 3<sup>ème</sup> part lorsque le 2<sup>ème</sup> est arrivé.
- Le 3<sup>ème</sup> arrête le chrono en passant par la cellule.

6.3 L'ordre de départ lors du tour qualificatif est le suivant : collège 1 - collège 2 - lycée. L'organisateur constitue les groupes en accord avec le représentant de la CTN, et les diffuse lors de la réunion technique.

6.4 La qualification pour le tableau final se fait au temps après deux passages des équipes dans les deux tracés. Le meilleur temps sur un passage détermine la sélection. En cas d'égalité entre deux équipes, c'est le temps du 2<sup>ème</sup> passage qui est pris en compte.

6.5 Le tableau final est déterminé en fonction du nombre d'équipes dans la catégorie de :

- 1 à 3 équipes : finale
- 4 à 8 équipes : 1/2 finale
- 9 équipes et plus : 1/4 de finales

Le tableau peut être diminué d'un tour en fonction de la météo et des horaires.

6.6 Le tableau final est composé avec têtes de séries. Chaque tour du tableau se court en deux manches. Les écarts de temps à l'arrivée déterminent le qualifié pour le tour suivant.

6.7 Pénalités

- Lors du départ, le coureur qui touche le portillon avec ses skis ou qui anticipe le départ avant le signal du starter aura la pénalité s'il commet cette faute en 1<sup>ère</sup> manche et sera disqualifié s'il commet cette faute en seconde manche.
- Si au cours de la 1<sup>ère</sup> manche un coureur chute ou est disqualifié, il lui sera imputé la pénalité à définir en comité de course sur proposition de la CTN.
- Au cours de la 1<sup>ère</sup> manche, l'écart de temps maximum sera ramené à la valeur de la pénalité à définir en comité de course sur proposition de la CTN.
- Un concurrent qui gêne un autre concurrent soit en chutant, soit en s'intercalant dans son parcours, prend la pénalité s'il commet cette faute en 1<sup>ère</sup> manche et donne la victoire à l'équipe adverse s'il commet la faute en seconde manche.
- L'équipe qui ne se présente pas à l'appel de son dossard lors du départ sera éliminée.

6.8 Toute réclamation devra être déposée avant que ne débute le tour suivant.

6.9 Tous les concurrents qualifiés pour l'épreuve individuelle peuvent participer aux épreuves par équipes. Les équipes composées de skieurs d'établissements différents ne peuvent prétendre au titre.

## Article 7 : Tenue

Le port du casque est obligatoire.

**APPN - TITRE 2 : SKI NORDIQUE****Article 8 : Compétitions**

Il est organisé une compétition individuelle dans chacune des six catégories et une compétition par équipes d'établissements dans trois catégories – collège 1 – collège 2 – lycée.

**Article 9 : Qualifications**

Les qualifications pour l'épreuve individuelle sont effectuées par les Commissions Sportives Départementales qui disposent, par catégorie, d'un contingent par département de

2 équipes C1	6 élèves
2 équipes C2	6 élèves
2 équipes lycée	6 élèves
+ 6 individuels toutes catégories confondues	

et d'un quota éventuel supplémentaire à répartir suivant les règles précisées par la Commission Technique Nationale des APPN.

**Article 10 : Epreuve individuelle**

L'épreuve individuelle consiste en une épreuve de sprint en style libre sur parcours varié, avec départ en ligne pour chaque catégorie, sur les distances suivantes :

	FILLES	GARCONS
<b>Collège 1</b>	3 km	4 km
<b>Collège 2</b>	4 km	6 km
<b>Lycée</b>	6 km	8 km

Note : Le parcours doit comporter deux boucles dans chaque catégorie. Une tolérance de plus ou moins 10% est admise.

**Article 11: Relais par équipes d'établissement**

11.1 Catégories et composition des équipes : pour l'épreuve de relais, il n'y a que trois catégories, collège 1, collège 2, lycée. Dans chaque catégorie, une équipe se compose de trois concurrents du même établissement, du même sexe ou mixte.

11.2 Déroulement : l'épreuve se déroule pour tous les concurrents en style libre, selon la formule de la course à l'américaine sur une boucle de 400 m environ, en terrain varié. Les durées sont les suivantes :

COLLEGE 1 ET 2	LYCEE
- A fait un tour passe le relais à B	- A fait un tour et passe le relais à B
- B fait un tour passe le relais à C	- B fait un tour passe le relais à C
- C fait un tour passe le relais à A	- C fait un tour passe le relais à A
- A fait un tour passe le relais à B	- A fait un tour passe le relais à B
- B fait un tour passe le relais à C	- B fait un tour passe le relais à C
- C fait un tour passe le relais à A	- C fait un tour passe le relais à A
- A fait un tour et entraîne B	- A fait un tour passe le relais à B
- A et B font un tour et entraînent C	- B fait un tour passe le relais à C
- A B C font un tour ensemble	- C fait un tour passe le relais à A
	- A fait un tour et entraîne B
	- A et B font un tour et entraînent C
	- A B C font un tour ensemble

**NOTE :** pour les filles, la boucle sera réduite d'environ 50 m en fonction du profil de la piste.

11.3 Tous les concurrents qualifiés pour l'épreuve individuelle peuvent participer aux épreuves de relais. Les relais composés de skieurs d'établissements différents ne peuvent prétendre au titre.

## **Article 12 : Découverte des sports nordiques**

Dans le cadre des championnats nationaux, l'après-midi de la 1<sup>ère</sup> journée du championnat sera réservée à la découverte des autres sports nordiques. Les organisateurs pourront choisir parmi les activités suivantes : ski arc - ski joring (chiens de traîneaux) - biathlon - ski orientations - combiné nordique - autres ...

## APPN - TITRE 3 : ESCALADE

### Article 13 : Compétitions

Il est organisé

- un championnat individuel de difficulté, dans chacune des six catégories
- un championnat par équipe d'établissements de blocs, dans trois catégories - collège 1 - collège 2 - lycée.

Le comité d'organisation, en concertation avec la CTN des APPN, programme les épreuves sur deux journées en fonction de la structure, du nombre de voies disponibles, du nombre de blocs, du nombre de grimpeurs par catégorie.

### Article 14 : Qualifications

Les qualifications pour l'épreuve individuelle sont effectuées par les Commissions Sportives Régionales qui disposent, par catégorie, d'un contingent par région de

2 équipes C1	6 élèves
2 équipes C2	6 élèves
2 équipes lycée	6 élèves
+ 6 individuels toutes catégories confondues	

et d'un quota éventuel supplémentaire à répartir suivant les règles précisées par la Commission Technique Nationale des APPN.

### Article 15 : Championnat individuel

Ce championnat consiste en une épreuve de "difficulté" en deux parties :

- 1<sup>ère</sup> partie, épreuve de qualification ;
- 2<sup>ème</sup> partie, finale pour les grimpeurs ayant réussi les voies de qualification. Toutefois il sera possible de repêcher le (ou les) meilleur(s) suivant(s) de façon à ce que la finale regroupe 8 grimpeurs minimum.

#### 15.1 Déroulement de chaque partie

- chaque participant grimpe en-tête de trois à cinq voies de difficultés croissantes dans le circuit correspondant à sa catégorie
- chaque voie doit être réalisée dans un temps limité (une minute pour 2 m de voie développée)
- l'ordre de passage est tiré au sort
- Un temps de 15 mn de repos doit être accordé au grimpeur entre chaque voie
- Pour les qualifications, tous les grimpeurs sont dans la salle : escalade type flash

Pour la finale, les grimpeurs sont isolés : Escalade à vue. Le temps est limité comme pour les voies de qualification soit 1 minute par 2 mètres linéaire (Ex. : 8 mètres de haut = 4 minutes maxi) ou développé (corde).

#### 15.2 Eléments techniques

- Hauteur minimum : 8 m, conseillée 10 - 12 m ( si 8 m, prévoir 4 voies de qualification minimum)
- La largeur du mur doit permettre 12 voie en simultanée
- Grimper en tête pour toutes les catégories avec les dégaines pré-installées

#### 15.3 En qualification comme en finale, le grimpeur devra arrêter la voie dans les cas suivants :

- s'il chute après la 1<sup>ère</sup> dégainé,
- s'il s'assoie dans le baudrier,
- s'il se tient à dégainé pour progresser ou pour mousquetonner

- s'il utilise une plaquette en prise de mains ou de pieds,
- s'il oublie de mousquetonner une dégainé
- s'il sort de la voie
- s'il dépasse le temps limite

#### 15.4 Eléments de la sécurité

- assurage par tous systèmes dynamiques, frein en 8, plaquettes, tubes : tout système bloquant est interdit.
- encordement avec un nœud en huit plus un double nœud d'arrêt (double pêcheur).

15.5 Niveau des voies de qualifications et de finales (à titre indicatif en fonction de la structure et du niveau des grimpeurs) :

	Q1	Q2	Q3	Q sup	Finale	Super finale
C1 F	5A	5B	5C	5B-5C	6A	6B
C2 F	5B	5C	6B	5C-6A	6C	7A
Lyc F	5C	6A	6B	5C-6A	6C	7A
C1 G	5B	5C	6B	5C-6A	6C	7A
C2 G	5C	6A	6C	6A-6B	7A	7B
Lyc G	6A	6B	7A	6B-6C	7B	7C

15.6 Le JURY sera composé des enseignants accompagnateurs et de juges élèves formés par le comité organisateur dont le rôle sera :

- de veiller à la sécurité,
- d'appliquer le règlement : juges des voies

#### 15.7 Décompte des points – Classement

- Chaque dégainé mousquetonnée apporte un certain nombre de points suivant la difficulté de la voie (cf fiche élève) pour les qualifications : voie 1 dégainés 1 pt, voie 2 dégainés 2 pts, etc...
- [En qualification seulement : prises tenues](#)
- En finale, le règlement FFME : prises touchées – tenues – valorisées, sera appliqué
- En finale, en cas d'égalité pour la place de premier les grimpeurs sont départagés au cours d'une voie super finale. En cas d'égalité aux places 2 et 3 les concurrent(e)s seront classé ex-aequo.

15.8 Pour tout ce qui n'est pas spécifié le Règlement Fédéral fait loi.

### Article 16 : Championnat par équipe

16.1 Ce championnat consiste en une compétition sur blocs.

L'escalade de blocs consiste à gravir une succession de voies courtes (ou passages) sans corde.

Nombres de mouvements : 12 au maximum et en moyenne entre 4 et 8

La sécurité est assurée par des tapis. La hauteur de chute ne doit pas dépasser 3 m entre la partie supérieure du tapis et la partie la plus basse du corps.

16.2 Catégories et composition des équipes : trois catégories : collège 1 – collège 2 – lycée. Dans chaque catégorie, une équipe se compose de trois concurrents du même établissement, du même sexe ou mixte.

16.3 Pour chaque catégorie, l'organisateur propose entre 3 et 5 blocs suivant les possibilités et le nombre d'équipes

#### 16.3 Déroulement de la compétition

La première équipe se présente au premier bloc ensemble. Elle possède de 6 à 8' (le temps est défini par le comité d'organisation) pour réussir le bloc. Les concurrents passent les uns après les autres. (Nombre d'essais libres, ordre de passage libre). Ensuite repos de 6 à 8 minutes puis passage du deuxième bloc, repos 6 à 8 minutes puis passage troisième bloc, etc...

Lorsqu'un concurrent a réussi le bloc, il ne passe plus sur ce bloc Les points rapportés par le concurrent sur un bloc sont les points de son meilleur passage. Les trois concurrents d'une même équipe peuvent se conseiller et s'encourager. Conseils interdits par l'entourage des grimpeurs.

Les trois blocs seront flashés en début de compétition à l'ensemble des participants.

#### 16.5 Niveau des voies de bloc

<b>Bloc 1</b>	Collège 1	Garçons 5C	Filles 5B
	Collège 2	Garçons 6A	Filles 5C
	Lycée	Garçons 6B	Filles 6A

**Bloc 2** Un niveau du dessus du bloc 1

**Bloc 3** Un niveau du dessus du bloc 2

Les filles passent sur les mêmes blocs que les garçons avec une ou deux prises rajoutées de couleurs différentes pour que le passage perde un degré de difficulté (ex. de 5c à 5b).

#### 16.6 Règlement

Pour chaque bloc : - une prise de départ obligatoire de couleur verte, indiquée par le Juge de voie  
 - une prise bonus intermédiaire de couleur orange  
 - une prise de sortie de couleur rouge.

La tentative d'un grimpeur est commencée dès que le corps ne touche plus le sol. Le passage est réussi lorsque la prise de sortie est tenue à 2 mains (3 secondes) et que le juge de voie annonce "réussi".

#### 16.7 Décompte des points et classement

Pour chaque passage le juge note le nombre d'essais effectués et la réussite ou non du passage ou la tenue ou non de la prise intermédiaire.

Réussite de la voie au	1 <sup>er</sup> essai	8 points
	2 <sup>ème</sup> essai	7 points
	3 <sup>ème</sup> essai	6 points, etc...
Prise intermédiaire tenue au	1 <sup>er</sup> essai	3 points
	2 <sup>ème</sup> essai	2 points
	3 <sup>ème</sup> essai	1 point

Le total des points marqués par les 3 grimpeurs sur les 3 blocs désigne l'équipe gagnante. En cas d'égalité une finale sera mise en place.

16.8 Tous les concurrents qualifiés pour l'épreuve individuelle peuvent participer aux épreuves par équipes. Les équipes composées de grimpeurs d'établissements différents ne peuvent prétendre au titre, mais peuvent participer dans une épreuve dite "open". Un classement "open" sera établi.



**APPN - TITRE 4 : COURSE D'ORIENTATION****Article 17 : Compétitions**

L'UGSEL organise

- Un championnat par équipes d'établissements, organisé le 1<sup>er</sup> jour, dans trois catégories - collège 1 - collège 2 - lycée.
- Un championnat individuel dans chacune des six catégories

**Article 18 : Qualifications**

Les qualifications pour l'épreuve individuelle sont effectuées par les Commissions Sportives Régionales qui disposent, par catégorie, d'un contingent par région de

2 équipes C1	6 élèves
2 équipes C2	6 élèves
2 équipes lycée	6 élèves
+ 6 individuels toutes catégories confondues	

et d'un quota supplémentaire de 30 élèves : les 5 premiers des 6 courses individuelles de l'année n-1 apportent un quota supplémentaire à leur région UGSEL.

**Article 19 : Championnat individuel**

19.1 L'épreuve individuelle consiste en une course classique, type « situation de référence EPS », à l'aide d'une carte éditée pour la circonstance par le comité organisateur ou « gelée » pour l'année scolaire en cours ; cette carte doit répondre aux normes de couleurs et symboles internationaux reconnus par la Fédération Française de Course d'Orientation (F.F.C.O.).

19.2 Déroulement de l'épreuve : dans chaque catégorie, les départs sont donnés **toutes les 4'** et l'ordre des départs est tiré au sort par le comité de course en alternant les différentes régions.

19.3 Trois considérations techniques doivent être prises en compte pour l'organisation de cette épreuve, résumées dans le tableau suivant :

Catégorie	Temps de course prévu pour le meilleur	Nombre de balises souhaitées	Kilométrage maximum à vol d'oiseau
Collège 1	30'	8 à 10	3 km
Collège 2 et lycée fille	40'	10 à 12	4 km
Lycée garçon	50'	12 à 14	5 km

19.4 Une "balise spectacle" sera positionnée aux 2/3 du parcours de chaque catégorie.

19.5 Dans chaque catégorie, le titre de champion national est attribué au concurrent qui a trouvé toutes les balises et réalisé le meilleur temps.

**Article 20 : Championnat par équipes**

20.1 Avant le début de la compétition, le matin du premier jour, les participants pourront se familiariser avec les particularités topographiques locales (ex : charbonnière, fossé, falaise, courbes de niveau ...) dans une zone d'entraînement (réseau d'une vingtaine de postes).

20.2 Catégories et composition des équipes : dans chacune des trois catégories, une équipe se compose de trois concurrents du même établissement, du même sexe ou mixte.

20.3 Déroulement de l'épreuve :

L'épreuve consiste en une course au score. En fonction des caractéristiques du site de compétition (superficie et dénivelé), le temps de course sera décidé à l'issue de la visite préalable de la commission technique nationale et communiqué aux accompagnateurs la veille de la compétition lors de la réunion technique.

Chaque carte fournie aux concurrent(te)s comporte un minimum de 30 postes que les 3 membres de l'équipe doivent se répartir 6 minutes avant l'heure fixée. Les concurrents développent une stratégie de course en équipe. A l'heure « H », ils peuvent quitter le départ.

La stratégie de course élaborée devra inclure l'obligation pour chaque concurrent(e) de valider 8 balises au minimum. Chaque balise manquante entraînera une pénalisation de 3 points.

Le temps de course pour une fille dans une équipe mixte ou non est majoré de 10%. Ainsi, par exemple, un temps de course de 30' pour un garçon correspond à un temps de course de 33' pour une fille.

20.4 Attribution des points : Les balises nécessitant une approche simplifiée rapportent 1 point, celles de difficulté moyenne rapportent 2 points, celles demandant d'effectuer des choix d'itinéraire plus complexes rapportent 3 points. En cas de dépassement de temps, toute minute entamée entraîne une pénalité de **1 point**.

20.5 Le titre de champion national est attribué à l'équipe d'établissement qui aura validé le maximum de points dans le temps imparti (3 cartons cumulés). Toutes les équipes seront classées. Le temps d'une équipe est pris sur le dernier concurrent de l'équipe à franchir la ligne.

20.6 Tous les concurrents qualifiés pour l'épreuve individuelle peuvent participer aux épreuves de relais. Les relais composés d'élèves d'établissements différents ne peuvent prétendre au titre.

## APPN - TITRE 5 : VTT

### Article 21 : Compétitions

Il est organisé

- le 1<sup>er</sup> jour, un championnat individuel dans chacune des six catégories
- le 2<sup>ème</sup> jour un championnat par équipes d'établissements dans trois catégories - collège 1 - collège 2 - lycée.

### Article 22 : Qualifications

Les qualifications pour l'épreuve individuelle sont effectuées par les Commissions Sportives Régionales qui disposent, par catégorie, d'un contingent par région de

2 équipes C1	6 élèves
2 équipes C2	6 élèves
2 équipes lycée	6 élèves
+ 6 individuels toutes catégories confondues	

et d'un quota éventuel supplémentaire à répartir suivant les règles précisées par la Commission Technique Nationale des APPN.

### Article 23 : Matériel pour toutes les épreuves

- Un seul VTT est autorisé par concurrent. Le VTT doit être en bon état de marche. Un contrôle du matériel sera effectué avant le début de la compétition. Aucun changement d'accessoire sur le vélo n'est autorisé pendant toute la durée de la compétition.
- Le maillot porté par le concurrent doit être conforme aux indications et obligations précisées aux articles 34 et 35 des Règlements généraux.
- Le port du casque est obligatoire ainsi que genouillères et coudières (protection style roller acceptée).

Note : L'organisateur ne fournira pas d'assistance mécanique.

### Article 24 : Championnat individuel

Le championnat individuel consiste en 3 types d'épreuves : une épreuve de maniabilité, une épreuve de dénivelé, une épreuve de Cross country.

#### **24.1 EPREUVE DE TRIAL MANIABILITE sur 60 points.**

**Déroulement** : au cours de la première épreuve, les concurrents exécutent un parcours trial en continu, (reconnaissance à vue uniquement) composé de 2 zones de 5 segments rapportant un certain nombre de points définis par le comité de course. Effectuer un passage sans poser le pied au sol (Pose de pied, contact avec les marques de délimitation, appui, ainsi que sortie de couloir, chute = 0 point pour le segment).

Le segment est validé lorsque l'axe de la roue avant dépasse la fin du segment.

A chaque segment correspondra un certain nombre de points en fonction de sa difficulté (estimation faite par l'organisateur en accord avec la CTN). (2x5 segments = 60 points)

Les points seront affichés à l'entrée du segment.

#### **24.2 EPREUVE DE DENIVELE sur 60 points**

Chaque concurrent réalise deux exercices

**Exercice 1 : Slalom chronométré / 40 points**

- Objectif : parcourir une distance de 200 à 500 m en descente, délimitée en largeur, sur terrain varié, dans le moins de temps possible en contre la montre.
- Chaque concurrent effectue un seul passage chronométré après une reconnaissance hors tracé obligatoire.
- Décompte des points : le meilleur temps marque 40 points, le deuxième, 39 et ainsi de suite.
- Il sera attribué 1 point pour le 40<sup>ème</sup> et les suivants – Erreur de parcours = disqualification = 0 point.
- Les cornes sont interdites

### Exercice 2 : Montée infernale / 20 points

- Distance 300 m environ
- Montée de difficulté croissante, matérialisée par des plots et un tracé au sol
- Objectif : aller le plus loin possible sans poser le pied et en gardant en permanence une roue au sol – Saut interdit.
- Décompte des points : 1 plot = 1 point / 2 plots = 2 points etc. ... montée complète réussie = 20 points

### 24.3 : EPREUVE DE CROSS-COUNTRY sur 200 points

24.3.1 Cette épreuve se dispute en boucle, sur un circuit tout terrain sécurisé. Le départ se fait en peloton.

24.3.2 Distances par catégorie (en fonction du dénivelé du terrain)

<u>Garçon</u>		<u>Fille</u>	
• Collège 1	: au maximum 8 km	• Collège 1	: au maximum 5 km
• Collège 2	: au maximum 12 km	• Collège 2	: au maximum 8 km
• Lycée	: au maximum 16 km	• Lycée	: au maximum 10 km

24.3.3 Attribution des points

- Le 1<sup>er</sup> marque 190 points
- Pour les concurrents suivants, le nombre de points attribués diminue d'une unité toutes les 5 secondes pendant les 8 premières minutes.
- Au-delà de 8 minutes, le nombre de points diminue d'une unité toutes les 10 secondes quel que soit le retard. Les concurrents qui terminent l'épreuve se verront attribuer un minimum de 10 points. Abandon = 0 point.
- Des points bonus sont attribués aux 5 premiers, à savoir 10 points au 1<sup>er</sup>, 8 points au 2<sup>ème</sup>, 6 points au 3<sup>ème</sup>, 4 points au 4<sup>ème</sup>, 2 points au 5<sup>ème</sup>

### 24.4 CLASSEMENT du CHAMPIONNAT INDIVIDUEL

Dans chacune des six catégories, le titre de champion(ne) national(e) est attribué au (à la) concurrent(e) ayant obtenu le plus de points au total cumulé des trois épreuves. En cas d'égalité entre 1 ou plusieurs concurrent(e)s, ceux-ci (celles-ci) seront départagé(e)s par le classement de l'épreuve de cross-country.

## **Article 25 : Championnat par équipes**

Il consiste en une épreuve chronométrée en ligne de 3 élèves.

Le port d'un maillot identique par les 3 élèves est obligatoire (voir également les articles 34 et 35 des Règlements généraux).

25.1 Catégories et composition des équipes : dans chacune des trois catégories, une équipe se compose de trois concurrents du même établissement du même sexe ou mixte. Dans le cas d'équipe mixte le temps réalisé sera bonifié de 5% par concurrente soit 5% de bonification s'il y a une fille dans l'équipe, 10% de bonification s'il y a deux filles dans l'équipe. Si l'équipe est composée de 3 filles la bonification sera de 15%.

25.2 Déroulement :

- A fait un tour (ou 2) et entraîne B

- A et B font un tour (ou 2) et entraînent C
- A B C font un tour (ou 2) ensemble

25.3 Parcours et balise :

- collège 1 : Boucle de 4 km maxi ou 2 x 2 km
- collège 2 : Boucle de 5 km ou 2 x 2,5 km
- lycée : Boucle de 6 km maxi ou 2 x 3 km

25.4 Le titre de champion national est attribué à l'équipe d'établissement qui aura réalisé le meilleur temps. Le temps sera pris sur le 3<sup>ème</sup> arrivant de la patrouille. Obligation de finir ensemble.

25.5.1 Tous les concurrents qualifiés pour l'épreuve individuelle peuvent participer aux épreuves par équipes.

25.5.2 Tous les concurrents qualifiés pour l'épreuve par équipes doivent participer aux épreuves individuelles.

25.5.3 Les équipes composées de coureurs d'établissements différents ne peuvent prétendre au titre, mais peuvent participer dans une épreuve dite "open". Un classement "open" sera établi.