

Règlement 12 -ème DUO des Coëvrons

Contre la montre par équipe de 2

Dimanche 17 Octobre 2021 à Saint Georges sur Erve.

Article 1

Course réservée aux coureurs licenciés de fédération FSGT et FFC et non-licenciés : pour les non-licenciés, présentation d'un certificat médical obligatoire de moins de 3 mois établissant l'absence de contre-indication à la pratique du cyclisme de compétition.

Article 2

Le contre la montre, chronométré par équipe de 2 est ouvert à toutes les catégories à partir de « Cadet » (Age minimum, 15 ans).

Circuit de 18 kms pour toutes les catégories, limité à 60 équipes.

Article 3

Droits d'engagements : 20€ par équipe de DUO, par chèque à l'ordre de GAUGAIN Fabrice, L'Harmonica, 53600 Saint Georges sur Erve.

Les engagements seront clos le Mercredi 13 Octobre 2021 à 12H00.

Aucun engagement ni règlement ne sera pris sur place.

La grille de départ sera visible sur le site « vsg-aventure.fr » à partir du Jeudi 14 Octobre 2021 à 20H00.

Article 4

Dossards et plaques : les dossards et plaques seront uniquement distribués aux coureurs munis d'un masque et sur présentation d'un « PASS Sanitaire » ou d'un « test PCR de moins de 72 heures » en respectant 1 mètre de distance entre chaque personne, le 17 Octobre 2021 de 8H30 à 10H00 sous barnum, à côté du restaurant « LA FORGE ».

En plus des dossards, il sera remis aux coureurs un ticket pour une consommation et une collation pour l'arrivée.

Article 5

Horaire de départ : premier départ pour 18 kms à 9H30 puis toutes les 2 minutes.

Ligne de départ : rue du bas de la Lande, 53600 Saint Georges sur Erve.

Départ sur vélo pied à terre. Chaque DUO devra laisser 1.5 mètre entre eux avant de se mettre sur la ligne

La zone de départ n'est pas accessible au public.

Article 6

Un signaleur sera placé à chaque intersection pour vous indiquer l'itinéraire et vous donner priorité de passage. Vous devrez respecter le code de la route en toutes circonstances.

Article 7

Pour des raisons de sécurité, les voitures suiveuses sont interdites sur l'ensemble du parcours.

Des véhicules de l'organisation feront le tour du circuit régulièrement.

Article 8

Une équipe dépassée ne devra pas « prendre la roue », mais devra laisser au moins 15 mètres de distance avec le coureur ou l'équipe qui le précède.

Si une équipe rattrape celle qui la précède, elle double en laissant un minimum de 1 mètre 50 de largeur entre elle et la doublée. En cas d'infraction, des sanctions seront appliquées (pénalité, mise hors course).

Article 9

Le port du casque est obligatoire.

Les braquets sont limités pour les catégories cadets selon la réglementation FSGT, braquet 50x14.

Un contrôle braquet sera effectué 10 minutes avant le départ de cadets (en zone départ).

Les vélos de contre la montre sont autorisés, sauf pour les catégories « cadets ».

Article 10

Le temps de l'équipe sera pris sur le deuxième coureur à franchir la ligne d'arrivée.

Article 11

Arrivée au sommet du « Mont du Feu ».

Une fois la ligne franchie, le coureur doit quitter le parcours.

Un jury est à l'arrivée, isolé dans le respect des règles de distanciation.

Article 12

Il est interdit de s'échauffer aux abords des lignes de départ et d'arrivée et de repasser la ligne à contre sens.

Une zone d'échauffement sera mise en place.

Article 13

Des sanitaires avec point d'eau et savon seront accessibles à la « salle des fêtes » de Saint Georges sur Erve.

Article 14

La remise des prix se tiendra au sommet du « Mont du Feu » vers 12H15, 12H30.

Respecter 1 mètre de distance entre chaque personne.

Récompenses aux :

- 3 premiers DUOS du « Temps réel »
- 3 premiers DUOS du « Temps compensé »
- Premier DUO Mixte

- Premier DUO Féminin
- Premier DUO « FSGT »
- Premier DUO Junior
- Premier DUO Cadet
- Premier DUO du club « VSGA »

Les récompenses ne sont pas cumulables.

Temps compensé : calcul des bonus, 10 secondes par année d'âge à partir de 40 ans (né(e) en 1981) + 10 secondes, au-delà de 60 ans (né(e) en 1961).

Cumul des bonus des 2 coureurs, voir tableau :

Année	Bonus	Année	Bonus	Année	Bonus
1981	0'10 "	1969	2'10''	1957	5'
1980	0'20 "	1968	2'20''	1956	5'20''
1979	0'30 "	1967	2'30''	1955	5'40''
1978	0'40 "	1966	2'40''	1954	6'
1977	0'50 "	1965	2'50''	1953	6'20''
1976	1'	1964	3'	1952	6'40''
1975	1'10 "	1963	3'10''	1951	7'
1974	1'20''	1962	3'20''	1950	7'20''
1973	1'30''	1961	3'40	1949	7'40''
1972	1'40''	1960	4'	1948	8'
1971	1'50''	1959	4'20''	1947	8'20''
1970	2'	1958	4'40''	1946	8'40''

Article 15

Assurance individuelle accident :

- Conformément aux dispositions de l'article L321-4 du Code du sport, les organisateurs insistent sur l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels la participation à cette manifestation peut les exposer. Il appartient aux participant(e)s de se garantir pour ce type de dommages. Les licencié(e)s doivent vérifier auprès de leur fédération qu'ils(elles) sont bien couvert(e)s de manière suffisante pour les dommages corporels encourus lors de leur participation à ce type d'épreuve. Dans le cas contraire, il est de leur intérêt, ainsi que celui des non-licencié(e)s, de souscrire au minimum à l'assurance proposée, ou à d'autres garanties auprès de l'assureur de leur choix.

Article 16

Merci de rendre les dossards et plaques sur le site de l'arrivée au « Mont du Feu ».

Article 17

Respect des règles sanitaires en vigueur au jour de la compétition, qu'il s'agisse des règles relatives à la distanciation interpersonnelle ou aux rassemblements.

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

J'ai des symptômes (toux, fièvre) qui me font penser au COVID-19, je ne me rends pas à l'épreuve :

-je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet ou j'appelle le numéro de permanence de soins de ma région. Je peux également bénéficier d'une téléconsultation

-Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le SAMU (15) ou j'envoie un message au numéro d'urgence pour les sourds et malentendants (114).

Principaux symptômes :

- fièvre
- toux
- fatigue inhabituelle
- difficultés respiratoires, étouffements
- maux de tête
- perte de goût et d'odorat
- courbatures
- parfois diarrhées

Ensemble contre la Covid-19



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée et partout où cela est obligatoire



Respecter une distance d'au moins deux mètres avec les autres



Limiter au maximum ses contacts sociaux



Éviter de se toucher le visage



Aérer les pièces 10 minutes, trois fois par jour



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)