

CX
de
RABASTENS
REGIONAL OCCITANIE

12 JANVIER 2025

Ufolep
Cyclo-Cross

Organisé par l'Avenir Cycliste
Rabastinois



wfolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

**CHAMPIONNAT
REGIONAL OCCITANIE**

12 janvier 2025

RABASTENS
Lac des Auzerats



CYCLE CROSS





Mesdames messieurs.

Le 12 janvier 2025, pour la troisième fois de son histoire, l'Avenir Cycliste Rabastinois accueillera le Régional cyclo-cross UFOLEP.

Après avoir été disputé une première fois sur le circuit de PUYCELICI, puis au lac des Auzerals, déjà, nous nous retrouverons sur ce même site pour désigner les nouveaux champions Occitanie de Cyclo-cross.

Le circuit du lac a bien changé depuis la première édition d'une épreuve disputée en 1993 par quelques adeptes, sur un circuit imaginé autour de la digue du lac, alors que les vastes espaces de la prairie et de la pinède n'étaient pas encore accessibles.

Depuis, après de nombreuses organisations tant en VTT qu'en cyclo-cross, se sont dessinés des parcours plus aboutis, correspondant au plus juste à ces pratiques. L'apogée étant une organisation en 2016 où 190 coureurs de toutes catégories s'étaient disputés les podiums.

Cette année, les aménagements apportés par la municipalité de RABASTENS en termes d'emplacements de parking verra le circuit déporté au centre du site, sans que le tracé ne soit plus facile pour autant car à cette époque de l'année, vous le savez, la météo joue un rôle important tout comme la nature des sols. A Rabastens, la terre est plutôt amoureuse. Et s'il fait beau, vous profiterez des installations pour pique niquer autour du lac.

Quoi qu'il en soit, au terme d'une journée passée les pieds dans la boue, gageons que les passionnés, quels que soient les résultats obtenus, repartiront de RABASTENS avec l'envie de revenir poser leurs roues sur le tracé de notre circuit phare en termes de cyclo-cross.

Avec les bénévoles de l'équipe organisatrice, nous vous attendons nombreux pour la conquête du maillot régional, et nous vous souhaitons une bonne préparation sportive, ponctuée de joyeuses fêtes de Noël et de fin d'année.

J CH GREZES
Vice Président de l'A.C.R.

REGLEMENT DE L'EPREUVE

LA COURSE de Cyclo-cross se déroulera le dimanche 12 JANVIER 2025 sur la commune de RABASTENS au LAC des AUZERALS

Elle sera organisée par le club
De L'Avenir Cycliste Rabastinois

Le Championnat Régional UFOLEP Occitanie sera couru sous les règlements régionaux et nationaux UFOLEP afférents au cyclo-cross

VOIR LES CHAPITRES SUIVANT :

- DEFINITION
- CATEGORIES
- ENGAGEMENT
- DISTANCES
- TENUE
- MATERIEL
- ACCUEIL
- DEROULEMENT DES EPREUVES
- RECOMPENSES
- SECURITE

DEFINITION :

La course Cyclo-cross sera une manifestation ouverte à tous selon l'une des conditions suivantes :

Être titulaire d'une licence UFOLEP de la saison 2024-2025 et d'une carte cyclo-cross validé au moins 8 jours avant la date du départemental ou course qualificative.

Et avoir participer à un départemental ou une épreuve qualificative

CATEGORIES :

- ***jeunes masculins & féminines 11/12 ans***
- ***jeunes masculins & féminines 13/14 ans***
- ***jeunes masculins & féminines 15/16 ans***
- ***jeunes masculins & féminines 17/19 ans***
- ***adultes masculins 20/29 ans***
- ***adultes masculins 30/39 ans***
- ***adultes masculins 40/49 ans***
- ***adultes masculins 50/59 ans***
- ***adultes masculins 60ans & +***
- ***adultes féminines 20/29 ans***
- ***adultes féminines 30/39 ans***
- ***adultes féminines 40/49ans***
- ***adultes féminines 50 ans & +***

ENGAGEMENT :

Les droits d'inscriptions sont les suivants :

- Catégories jeunes = 4 euros
- Catégories adultes = 8 euros

ENGAGEMENT SUR LE SITE NATIONAL –

Engagements et règlement doivent se faire impérativement sur le site national.

Les engagements sont collectifs, et directement par le club

Les engagements sont par catégorie d'âge.

La plateforme d'inscription sera fermée le 8 janvier à 12H00.

Cette date passée vous ne pourrez plus vous y inscrire.

Les engagements individuels et sur place ne seront pas admis.

Commission Technique Régionale Occitanie

DISTANCES : (temps)

La course de cyclo-cross se déroulera sur un parcours de 1500 m.

. Les jeunes masculin / féminins de 11/12 ans : 15 min maxi de course

- **Jeunes Masculins/Féminines 13/14 ans** : 20 min : Après 10 minutes de course, les participants non doublés devront effectuer encore autant de tours entiers que ceux parcourus par le concurrent de tête.
- **Jeunes Masculins/Féminines 15/16 ans** : 30 min : Après 15 minutes de course, les participants non doublés devront effectuer encore autant de tours entiers que ceux parcourus par le (la) concurrent de tête.
- **Jeunes Masculins 17/19 ans et adultes Masculins 60 ans et plus** : 40 min : Après 20 minutes de course, les participants non doublés devront effectuer encore autant de tours entiers que ceux parcourus par le (la) concurrent de tête.
- **Adultes Masculins 20/29 ans à 50/59 ans** : 50 min : Après 25 minutes de course, les participants non doublés devront effectuer encore autant de tours entiers que ceux parcourus par le (la) concurrent de tête.
- **Adultes Féminines 17/29 ans à 40 ans et plus** : Après 15 minutes de course, les participants non doublés devront effectuer encore autant de tours entiers que ceux parcourus par le (la) concurrent de tête.

TENUE :

Le port du casque à coque rigide est obligatoire pour toutes les catégories.

Le port du maillot de club est obligatoire pour tous les licenciés pendant l'épreuve et sur les podiums.

MATERIEL :

Seront acceptés tout vélos de Cyclo-Cross et VTT de taille entre 26, 27,5 et 29 pouces (les 20 & 24 pouces seront acceptés pour les jeunes) en bon état et suivant le respect des normes de sécurité.

- extrémité du guidon bouchée
- protection des parties saillantes
- extrémité des câbles protégée
- largeur du cintre inférieure à 50 cm
- section des pneus inférieure ou égale à 1,50 pouce

De plus le règlement UFOLEP en vigueur sera appliqué.

Le changement de roue est libre sur la totalité du circuit, le changement de vélo ne peut être effectué que dans la zone technique matérialisée

Il est formellement interdit de faire demi-tour pour accéder à la zone technique.

ACCUEIL :

L'accueil des participants et des accompagnateurs se fera aux abords du circuit sous les chapiteaux prévus à cet effet.

Les dossards et puces électronique seront à retirer par chaque participant contre la remise des licences.

La restitution des licences et se fera à la fin des épreuves contre la remise des dossards et puces électronique.



PROGRAMME de LA JOURNEE :

Accueil des participants à partir de 9H pour remise des dossards et puces électronique.

10H00 = initiation jeunes F/M 6/8 ans pas de titre régional décerné pour cette catégorie

10H20 = initiation jeunes F/M 9/10 ans pas de titre régional décerné pour cette catégorie

11h00 = jeunes F/M 13/14 ans

11h01 = jeunes F/M 11/12 ans

12h00 = jeunes F/M 15/16 ans

12h01 = Féminines toutes catégories

13h00 = jeunes M 17/19 ans

13h01 = adultes M 40/49 ans

14h00 = adultes M 20/29 ans

14h01 = adultes M 50/59 ans

15h00 = adultes M 30/39 ans

15h01 = adultes M 60 ans & +

L'appel des coureurs se fera 15' avant chaque départ

TOUS COUREURS NON PRESENT A L'APPEL DE SON NOM SERA MIS EN DERNIERE LIGNE !

DEROULEMENT DES EPREUVES :

Les engagés doivent se présenter à l'appel ¼ heure avant l'heure de départ. Tout engagé absent au moment de l'appel de son nom sera placé sur la dernière ligne.

Il est formellement interdit de s'entraîner sur le circuit pendant le déroulement des épreuves.

Après la ligne d'arrivée franchie, il est interdit de repasser la ligne à contre sens.

En cas de problème technique, l'assistance ne pourra être effectuée que dans la zone définie à cet effet.

RECOMPENSES :

Les récompenses seront remises à partir de 16h00 au podium.

Pour la remise protocolaire : Tous les licenciés(es) doivent se présenter sur le podium avec le maillot du club et tête nue.

Au 1^{er} = 1 maillot de champion Occitanie, 1 coupe, 1 bouquet

Au 2^{ème} = 1 coupe

Au 3^{ème} = 1 coupe

SECURITE :

La sécurité sera assurée par des bénévoles secouristes et une infirmière: au départ du circuit et sur la partie tout terrain.

Renseignements :

Mr GEZES 06-12-79-39-22

CIRCUIT

