



Saison 2014-2015



CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE VTT



Date : 18 Avril 2015

Lieu : **BOURG D'IRE**



*ESSHA section sport
adapté*



MAIRIE
BOURG D'IRÉ
Maine-et-Loire

INFORMATIONS GENERALES

- Lieu de la manifestation : Champ de la Verzée Le Bourg d'Iré
- dossier d'inscription à retourner pour le **13 Avril 2015** à

cdsportadapte49-educateur@orange.fr

Et un double au club organisateur avec le règlement des inscriptions et repas éventuels à :

ESSHA section sport adapté

3 route de Challain la Potherie 49520 Le Bourg d'Iré

Ou claudio.savaris194@orange.fr

- frais d'inscription **5 €** par sportif à l'ordre de ESSHA section Sport Adapté
- restauration/buvette : Repas à **7 €**

contacts :

- CDSA49 **Bastien Ménard** : cdsportadapte49-educateur@orange.fr ou 02-41-79-49-81
- ESSHA **Claude Savaris** : claudio.savaris194@orange.fr ou 06-81-09-26-56

-Fléchage depuis **Noyant la Gravoyère**

Le jour de la compétition :

- les encadrants devront être en possession du dossier médical des sportifs engagés, des licences (avec photo).
- le règlement FFSA sera respecté

PROGRAMME PREVISIONNEL

- 9 HEURES ACCUEIL ET CONTROLE DES LICENCES
- 10H PARCOURS TECHNIQUE
- 11H COURSE D2
- 12H PAUSE DEJEUNER
- 13H30 COURSE D3
- 14H30 COURSE D1
- 16H30 REMISE DES MEDAILLES ET POT DE L'AMITIE

Rappel du règlement

Rappel du règlement FFSA applicable jusqu'au 31/08/2017

Le tableau ci-dessous regroupe les différentes informations à prendre en compte pour la classification et la construction des parcours de VTT Sport Adapté.

Tableau de classification VTT sport adapté			
Catégories de compétences	D1	D2	D3
<u>Endurance</u>	Toutes catégories 15 kms minimum, 30 kms maximum 1h minimum, 2h maximum. Temps du premier Benjamins/minimes: 10kms minimum et 15 kms maximum 50min minimum, 1h15 maximum temps du premier	Toutes catégories 10 kms minimum, 25 maximum 45 min minimum et 1h45 maximum. Temps du premier Benjamins/minimes: 6km minimum, 12 km maximum 35min minimum, 1h maximum. Temps du premier	Toutes catégories 5km minimum, 15 kms maximum 30 min minimum, 1h maximum. Temps du premier Benjamins/minimes: 4kms minimum, 10kms maximum 25min minimum, 50min maximum. Temps du premier
<u>Freinage</u>	Anticipe son freinage et l'adapte en fonction de la nature du terrain	Contrôle son freinage en fonction des obstacles rencontrés Est capable de gérer les 2 freins	Sait s'arrêter sur terrain plat et lisse, utilise les deux freins sans distinction
<u>Propulsion</u>	Adapte globalement son braquet en fonction de la nature du terrain	Sait utiliser le changement de vitesse mais pas toujours de façon appropriée	Ne sait pas utiliser le système de changement de vitesses en autonomie
<u>Conduite</u>	Est capable d'enchaîner 3 obstacles de 15cm de haut minimum espacés de 3 mètres entre chaque obstacle	Est capable de franchir un obstacle de 15cm de haut minimum sans descendre du vélo	Maîtrise son équilibre sans difficulté sur terrain stabilisé
<u>Engagement</u>	Est capable d'estimer la difficulté pour modifier sa décision au cours de l'action	Est capable de prendre la décision du passage d'un obstacle à pied ou en vélo avant l'obstacle	Refuse l'obstacle ou le franchit à pied sans descendre du vélo

Tableau des catégories d'âge

Année	Jeune	Espoir	Senior	Vétérans
2015	2000-2004	1999-1995	1994-1975	1974 et après