



Consignes de Courses

Championnats de ligue Grand-Est CO à VTT

Fontenay (88) – 28-29 mars 2026

INFORMATIONS GENERALES

Afin d'assurer la sécurité des participants et la préservation du milieu naturel, merci de prendre connaissance des informations suivantes :

1) Organisation – Accueil et formalités

Accueil des participants

Les coureurs non licenciés doivent se présenter à l'accueil en amont afin de compléter les documents requis.

Paiement des inscriptions

Les inscriptions doivent être réglées **avant le week-end de course**.

Camping-car

Il est possible de rester sur place (parking prévu) pour la nuit de samedi à dimanche. Néanmoins, pas d'eau/électricité, pas de vidange possible et groupes électrogènes interdits.

2) IMPORTANT : Procédure d'arrivée

⚠ TOUT COUREUR DOIT PASSER À LA GEC IMMÉDIATEMENT APRÈS L'ARRIVÉE ⚠

Toute personne prenant le départ doit impérativement passer par l'arrivée, **y compris en cas d'abandon. Le passage à la GEC est obligatoire** pour confirmer votre retour.

Cette procédure est essentielle pour garantir la sécurité de tous. Merci de votre vigilance !

3) Condition de terrain et de sécurité

Travaux forestiers

Des travaux forestiers sont en cours depuis plusieurs mois. En conséquence, et malgré le travail de l'équipe d'organisation, la cyclabilité de certains chemins peut être dégradée par rapport à la carte (ornières, branches au sol, passages encombrés).



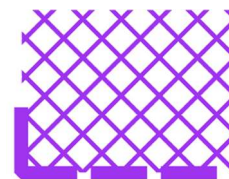
Risques liés aux arbres

Présence d'arbres dépérissants ou secs dans certaines zones de la forêt.

⚠ Risque de chute de branches ou de troncs : vigilance recommandée.

Zones interdites

Pour des raisons d'autorisation, de sécurité ou de choix d'organisateur (contraintes artificielles, lisibilité, etc.), plusieurs zones interdites seront représentées sur la carte par le symbole 709 (zone interdite d'accès). Le cas échéant, la limite de zone interdite sera représentée par le symbole 709.002 (marquage intermittent) et sera partiellement rubalisée sur le terrain.



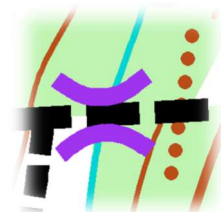
Merci de respecter ces interdictions !

💡 *Nous rappelons qu'il est strictement interdit de quitter les chemins cartographiés et autres symboles autorisant la navigation à VTT, que ce soit pour rejoindre un chemin parallèle ou pour suivre une « trace » non cartographiée.*

Franchissement des ruisseaux

Cette forêt comporte plusieurs ruisseaux sensibles. Afin de limiter l'impact sur le milieu naturel, certains points de passage ont été aménagés.

Quatre traversées de ruisseaux seront ainsi matérialisées sur la carte par le symbole 710.1 (point de passage), signalées sur le terrain par de la rubalise, et aménagé par un pont existant ou des palettes installées par l'équipe d'organisation.



💡 *Ces points de passages ne sont pas des passages obligatoires, dans le sens où votre choix d'itinéraire peut passer ailleurs. Néanmoins, si votre choix d'itinéraire passe par l'un de ces points, vous êtes dans l'obligation de suivre la rubalise et d'emprunter l'aménagement en place.*

Coactivité avec les autres usagers

De nombreux marcheurs et cyclistes fréquentent la zone de course : Vous n'êtes pas prioritaires ! Conformément au règlement des compétitions : « *Les concurrents doivent se conformer aux règles de circulation en vigueur – respect du code de la route.* »

Merci de respecter l'ensemble des usagers.

👉 Il est conseillé de s'équiper d'une sonnette (ce matériel sera d'ailleurs obligatoire sur les prochains Championnats de France en Isère).



SAMEDI 28 : MOYENNE DISTANCE

1) Important : Récupération des cartes

À la suite d'un refus d'autorisation, nous avons été contraints de relocaliser tardivement la course du samedi sur la même carte que la course du dimanche. Les cartes de courses du samedi seront donc récupérées à l'arrivée et seront disponibles à l'accueil le dimanche après la mass start. Nous vous demandons un maximum de fairplay pour transmettre rapidement votre carte après votre passage de la ligne d'arrivée.

👉 En cas d'abandon, le passage par l'atelier arrivée est obligatoire pour rendre la carte !

2) Informations course

Accueil-Départ : 700m

Arrivée-Accueil : 600m

Caractéristiques des circuits

Circuits (Tps du vainqueur)	Catégories	Distance OCAD	Distance réelle	Dénivelé	Nb de poste	Carte
A (50-55')	H20 H21	12,9 km	18,0 km	350 m	19	A3 1/12 500
B (50-55')	D20 D21	11,1 km	15,5 km	275 m	17	A3 1/12 500
C (40-45')	H17 H40 H50	8,9 km	13,0 km	190 m	14	A3 1/12 500
D (40-45')	D17 D40 D50 H60	7,3 km	11,5 km	170 m	14	A3 1/12 500
D bis (40-45')	D60	6,2 km	10,0 km	160 m	10	A3 1/12 500
E (30-35')	D14 H14 H70 H75	6,1 km	9,0 km	140 m	11	A3 1/12 500
F (30-35')	D70 D75 D80 H80	5,3 km	7,0 km	130 m	8	A4 1/10 000
G (25-30')	D12 H12	4,0 km	5,0 km	85 m	9	A4 1/10 000
H (20-25')	D10 H10	2,4 km	2,5 km	40 m	9	A4 1/10 000
V (60')	VTTAE	9,5 km	12,0 km	250 m	12	A3 1/12 500

Horaires de départ

Départ individuel toutes les 2 min (voir horaires individuels). Appel à H-3.



DIMANCHE 29 : MASS START

⚠ **ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE ! PREMIER DEPART 10H, RESENTI 9H !** ⚠

1) Important : Coactivité avec les autres usagers

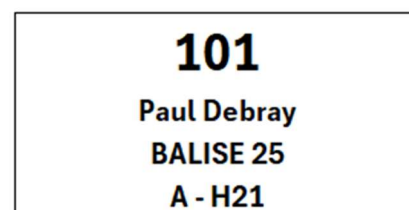
Dimanche matin, une marche organisée dans le secteur empruntera un gros chemin situé au sud de la carte. Plusieurs symboles 719 (section dangereuse) ont été ajoutés pour rappeler le risque. Nous demandons aux participants concernés (circuit A, B et C) d'être particulièrement vigilant sur ce tronçon.



2) Dossard

Chaque participant s'est vu attribué un numéro de dossard (placement au départ, attribution des cartes). Néanmoins, pour éviter le coût et les déchets associés à l'utilisation d'une plaque de cadre à usage unique, nous avons simplement prévu des dossards papiers individuels à glisser dans votre porte carte avant de vous rendre sur l'arena. Ces dossards pourront être abandonnés au départ une fois la distribution des cartes effectuées.

⚠ **Il est impératif de récupérer vos dossards à l'accueil (disponible dès le samedi) avant de suivre le convoi pour vous rendre à l'arena.**



3) Conditions météo et retour après course

Compte tenu des conditions météo annoncées, il est recommandé de bien vous habiller. Il est possible de laisser des vêtements à l'abri sur l'arena pendant votre course.

A la fin de votre course, merci de prendre l'information auprès des organisateurs pour les possibilités de retour. Soyez dans tous les cas vigilant et fairplay avec les derniers coureurs possiblement en course.

4) Informations course

L'arena se situe à 3 km de l'accueil, au milieu de la carte. Un convoi sera organisé depuis l'accueil. **Départ du convoi à 9h30.** Soyez vigilant à être prêt avec votre matériel et votre dossard avant 9h30.

⚠ **Pas d'accès au départ possible en dehors de ce convoi !**

💡 *Il sera possible de finaliser votre échauffement sur les 300 derniers mètres de l'itinéraire d'accès à l'arena, **uniquement jusqu'à l'appel de la première vague de départ (9h50)***

Caractéristiques des circuits

Circuits (Tps du vainqueur)	Catégories	Distance OCAD	Distance réelle	Dénivelé	Nb de poste	Carte
A (70-75')	H20 H21	18,8 km	28,0 km	550 m	25	A3 x2 1/12 500
B (70-75')	D20 D21 H40	17,2 km	24,3 km	450 m	22	A3 x2 1/12 500
C (55-60')	H17 H50	13,3 km	19,2 km	350 m	21	A3 1/12 500
D (55-60')	D17 D40 D50 H60	10,7 km	15,8 km	310 m	16	A3 1/12 500
D bis (55-60')	D60	8,8 km	13,2 km	230 m	12	A3 1/12 500
E (40-45')	D14 H14 H70 H75	6,5 km	10,7 km	175 m	12	A3 1/12 500
F (40-45')	D70 D75 D80 H80	5,9 km	8,4 km	130 m	13	A4 1/10 000
G (30-35')	D12 H12	4,4 km	6,6 km	120 m	12	A4 1/10 000
H (20-25')	D10 H10	2,8 km	3,0 km	70 m	10	A4 1/10 000
V (60')	VTTAE	8,9 km	12,7 km	260 m	10	A3 1/12 500

Horaires de départ

Appel à H-10

Mise en grille à H-5, placement selon le numéro de dossard.

Départ en mass :

- **10h00 : Circuit A**
- **10h07 : Circuit B**
- **10h15 : Circuit C**
- **10h20 : Circuit D & D bis**
- **10h25 : Circuit E, F, G, H & V**

⚠ Les horaires des vagues sont organisés afin de minimiser les risques en forêt.

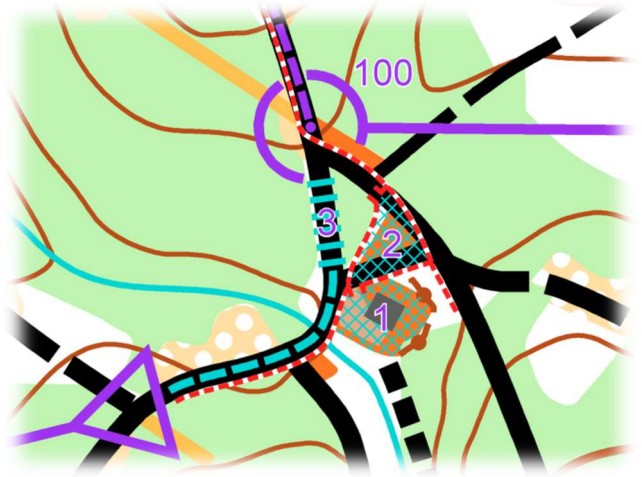
Néanmoins, vous croiserez forcément des concurrents de votre circuit mais aussi d'autres circuits, et peut-être même des trains d'athlètes. **Soyez vigilant, fairplay, et respectueux !**



5) Description de l'arena

Départs en mass

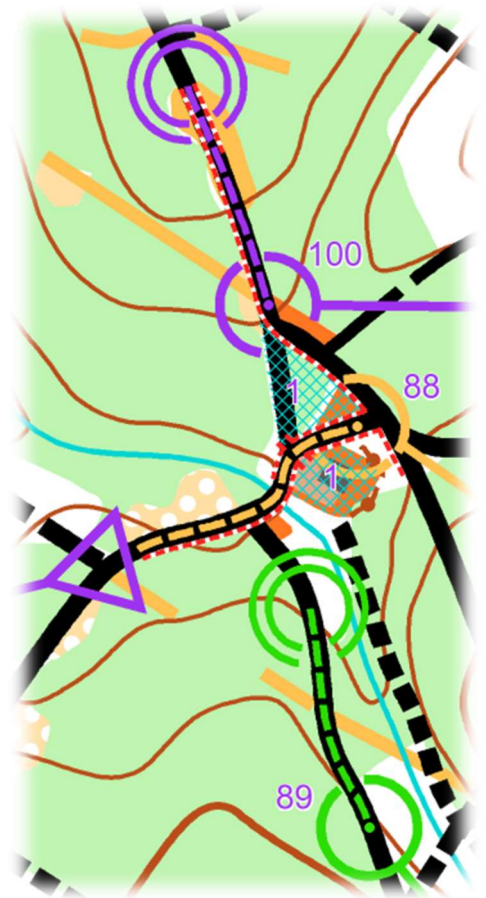
- 1 – Zone spectateur/attente
- 2 – Zone d'appel, attente pour le prochain départ (boitiers effacé/contrôlé à l'entrée de la zone)
- 3 – Lignes de départ



Une fois la course lancée

- 1 – Zone spectateur/attente
- 88 – (Circuit A & B) Passage arena & Changement de carte
- 89 – (Circuit H & V) Dernier poste & Arrivée
- 100 – (Circuit A à G) Dernier poste & Arrivée

💡 *Pour les circuits A & B, il est possible d'abandonner votre première carte lors du passage dans le balisage (entre la 88 et le triangle de départ). La 2^e carte reprend au même triangle de départ à la fin du balisage.*



💡 *Dernier rappel, en mass start et en cas d'arrivée au sprint, c'est le passage du vélo (la roue avant) sur la ligne d'arrivée qui compte. **L'arbitre et/ou un organisateur sera positionné APRES la ligne avec un boîtier « arrivée » dont le pointage à distance sera inactif.** Vous serez invités à évacuer rapidement la ligne d'arrivée puis à pointer calmement le boîtier dans l'ordre de votre passage sur la ligne.*

