REGLEMENT 2023 - ENDURO DES ABBESSES

> DÉFINITION

L'enduro est une discipline du VTT qui propose des spéciales chronométrées à profil descendant, reliées entre elles par des liaisons à faire (à VTT, voir quelque fois en remontées mécaniques ou en navette) dans un temps imparti. C'est une discipline qui favorise le plaisir, la convivialité, la découverte et l'autonomie.

> INSCRIPTIONS

Les inscriptions à l'épreuve 2023 se font uniquement en ligne, via le site web activeworks. A partir du 10 avril 2023 à 18h00 dans la mesure des places disponibles. Aucune inscription sur place n'est possible (sauf formule Découverte - voir rubrique Découverte).

Pour toute annulation, AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUE. ECHANGES possibles jusqu'à J-8 de l'événement si vous trouvez un remplaçant.

> PARCOURS

- ÉLABORATION DU PARCOURS :

Le tracé d'une épreuve d'enduro doit être conçu de telle manière que la sélection entre les concurrents se fasse sur la base des **qualités** suivantes :

- La technique.

- La polyvalence.

- La gestion de l'effort.

Ces valeurs doivent être bien identifiées pour distinguer l'enduro à la fois de la descente et du cross-country. Si l'**engagement** est forcément une composante présente sur un parcours d'enduro, il ne faut pas qu'il prenne le pas sur l'aspect technique : le tracé ne doit pas privilégier celui capable de sauter plus loin que les autres et de tout lâcher sur un tracé rectiligne. Il est de préférence sinueux, pour que la primeur soit donnée au choix des trajectoires, à la maniabilité et à l'aisance du pilote. L'emploi de tracés typés DH est donc à proscrire, ou du moins à doser s'il est choisi parce qu'il permet de rejoindre un tracé intéressant d'un point de vue enduriste. Et dans l'opportunité où l'une des spéciales emprunte une piste de descente, il faut que celle-ci respecte quelques règles :

- Des aménagements doivent être prévus pour permettre le contournement des obstacles importants.

- Le placement de ladite spéciale doit être réfléchi pour bien s'intégrer dans le cheminement du tracé. Il faut donc exclure ce type de tracé en ouverture de course, dans la mesure où les pilotes ne seraient pas encore suffisamment échauffés… La progression est un élément important à prendre en compte dans le traçage du parcours.

A l'inverse, bien que l'**aspect physique** soit présent, il n'est pas une fin en soi. Concrètement, cela signifie qu'il est très bien envisageable d'intégrer des parties de pédalage, voire de montée, dans une spéciale, mais que celles-ci ne doivent pas constituer l'unique but de la spéciale. La difficulté du traçage, dont le relief impose parfois le passage par une partie physique incontournable pour rejoindre un sentier intéressant, relève donc dans le fait de rendre les portions physiques comme facteur de sélection (puisque l'enduro demande à ses participants d'être polyvalents) sans que toute la différence se fasse sur ces sections.

Rappelons que l'enduro se coure sur des spéciales à majorité descendante et que les liaisons constituent déjà une part de sélection physique et de gestion de l'effort. Tout consiste donc à bien doser les portions physiques dans les spéciales.

Pour que l'enduro trouve sa place et s'affirme comme une discipline à part entière, distincte de ses cousines, il convient donc de trouver un **juste équilibre**, à mi-chemin entre la descente et le cross-country, ne tendant ni vers l'un, ni vers l'autre.

Dans le même temps, le parcours est réfléchi pour promouvoir le **plaisir de rouler** et la **découverte**. C'est pourquoi les tracés sont ludiques et empruntent dans leur grande majorité des sentiers sauvages, exceptions faites des quelques portions artificielles qui peuvent soient être un facteur de diversité, soit une nécessité pour rejoindre une partie intéressante, mais en aucun cas l'élément premier d'un parcours.

. DURÉE DES SPÉCIALES :

La durée des spéciales n'est pas normalisée, tout comme leur dénivelé et leur profil. Mais de manière générale, elle se situe dans une fourchette allant de 3 minutes à 20 minutes maximum.

- Eviter les spéciales trop courtes a plusieurs avantages : d'abord différencier l'enduro de la descente ; ensuite apporter au concurrent la quantité de roulage et de découverte qu'il est venu chercher. C'est pourquoi il faut restreindre au maximum les spéciales de moins de 3 minutes. Mais cette notion doit être envisagée d'un point de vue global : une spéciale particulièrement probante peut valoir le coup de faire une entorse à la règle, mais ce ne doit pas être une généralité sur l'ensemble de l'épreuve.

> LIAISONS

La réussite des épreuves d'enduro réside en partie dans son caractère convivial. L'on retrouve essentiellement cela dans les liaisons faîtes à vélo, car elles proposent aux concurrents de rouler avec leurs amis et de partager leurs impressions. Maintenir cette convivialité est une première raison de l'importance des liaisons. D'autre part, les liaisons sont le premier élément de sélection physique dans une épreuve d'enduro. D'un point de vue course, elles sont donc primordiales, car elles demandent aux concurrents d'être suffisamment polyvalents et de gérer leur effort pour arriver à temps au départ des spéciales. L'enduro se voulant un sport « nature » par excellence, il ne doit pas polluer et doit favoriser la découverte des grands espaces.

L'AIDE EXTERIEURE LORS DES LIAISONS VELO EST FORMELLEMENT INTERDITE, SOUS PEINE D'EXCLUSION, *sauf si c'est l'organisation qui prévoit des remontées mécaniques ou en*

navette. **Pendant les liaisons, les concurrents s'engagent à respecter le code de la route et l'environnement.**

> DÉVOILAGE DU PARCOURS

Il est primordial de maintenir le parcours des épreuves **secret**.

Cela pour les raisons suivantes :

- Limiter les risques d'érosion dus au passage répété de plusieurs centaines de concurrents dans un laps de temps court (recos + course).

- Réduire le travail des organisateurs pour réhabiliter les sentiers abimés après leur course.

- Accroître l'équité sportive en mettant tout le monde au même niveau quant à la connaissance du terrain, y compris de ceux qui n'ont pas la possibilité, de par leur emploi du temps ou leur situation géographique, de venir reconnaître.

- Permettre aux organisateurs de travailler sereinement sur leur tracé sans devoir se cacher pour ne pas être vus par les futurs concurrents qui rodent.

- Ne pas monopoliser la montagne pendant le mois précédant la course, ce qui cause tort aux marcheurs, chasseurs et cavaliers qui sont assaillis par plusieurs dizaines de vététistes, pas toujours attentifs, tous les week-ends.

- Favoriser le plaisir de la découverte et la lecture du terrain inhérente à la pratique de l'enduro VTT.

> Le parcours sera donc dévoilé le jour de la course seulement et aucune reconnaissance ne sera autorisée.

> Les spéciales tracées pour l'occasion hors des chemins et sentiers existants sont soumises à une autorisation spéciale de l'ONF pour le jour de la course uniquement. Il est donc interdit de reprendre ces portions en dehors de l'événement sous peine d'amende, et surtout pour permettre la pérennité de cet enduro. Merci de votre compréhension.

> MATERIEL

. VÉLO :

Le concurrent doit avoir le même vélo (même cadre, même fourche, mêmes roues) sur toute la durée de l'épreuve, que ce soit dans les liaisons ou dans les spéciales. VTT obligatoire.

Une catégorie VTT électrique E-Bike est désormais mise en place : le VTT électrique doit respecter les normes de puissance et vitesse maximale françaises, sous peine d'exclusion. **Une seule batterie est autorisée** pour effectuer la course.

. ROUES :

Sont acceptées sur l'épreuve les vélos équipés de roues 26, 27,5 et 29 pouces.

. REMPLACEMENT DE MATERIEL :

En cas de casse matérielle durant l'épreuve, le concurrent devra en faire mention à l'organisation avant tout remplacement.

L'organisateur aura seul décision d'autoriser le changement, ou pas.

S'il y a changement, le pilote écopera d'une pénalité horaire, fixée par l'organisateur.

. PROTECTIONS :

Par soucis de sécurité, la participation à cette épreuve requière les protections suivantes :

- Casque intégral obligatoire (sauf pour le format Découverte où le casque XC est autorisé bien que l'intégral soit vivement recommandé)

- Gants longs obligatoires.

- Genouillères ou protège genou/tibia obligatoires (vivement conseillées pour le format Découverte).

- Les protections coudières sont fortement recommandées.

- Dorsale ou sac à dos avec dorsale intégrée aux normes CE obligatoire (vivement conseillé pour le format Découverte).

Des ravitaillements sont prévus en chemin mais le parcours est long, le VTT se pratique en autosuffisance, il est donc très recommandé aux pilotes d'emporter avec eux un sac ou système similaire avec :

– 1.5 l d'eau

– Barres énergétiques

– Dérive chaine et multi outils

– Chambre(s) à air

ASSISTANCE :

L'entraide extérieure (par quiconque qui ne serait pas participant) est interdite pour toute notion de remplacement de matériel. Seuls sont tolérés le graissage et l'adjonction d'air (pompe). Un auto-contrôle peut être appliqué, permettant à un concurrent de faire connaître à l'organisateur le nom d'un de ses adversaires qu'il aurait aperçu en train de d'enfreindre cette règle.

LE NON RESPECT D'UNE DE CES CONSIGNES ENTRAINERA L'**EXCLUSION** DU CONCURRENT.

> PLACEMENT DES CONCURRENTS

. ATTRIBUTION DES NUMÉROS :

L’attribution des numéros de plaque est organisée comme suit :

- Les 50 premiers concurrents seront les pilotes favoris de l’épreuve.

- Les autres concurrents seront ensuite classés dans le top 100 si ils veulent rouler devant dans l'ordre des dossards ou après le top 100 si ils désirent partir quand ils veulent avec leurs amis.

. PLACEMENT DES FÉMININES :

Les féminines seront regroupées entre elles.

. NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS :

Le nombre maximal de participants sur l’épreuve COMPETITION sera de 350 pilotes.

En cas d’abandon, le concurrent doit se signaler à un commissaire.

> CONDITIONS DE PARTICIPATION

Pour participer à cette épreuve, il faut rassembler les conditions suivantes :

- Respecter le présent règlement.

- Avoir plus de 15 ans dans l’année (catégorie « cadets ») pour la Compétition adultes ou entre 11 et 14 ans pour la course jeunes (catégories "Benjamins" et "Minimes")

- Pour les mineurs, présenter un aval des représentants légaux.

- Etre en bonne santé et donc présenter, soit une licence FFC / UCI en cours de validité, soit un certificat médical de moins de 1 an. En l’absence d’un de ces documents le départ de l’épreuve ne sera pas accepté. **CES DOCUMENTS SERONT MINUTIEUSEMENT INSCPECTES AUX INSCIRPTIONS. TOUT DOCUMENT FRODULEUX OU DOUTEUX (certificat médical notamment) NE PERMETTERA PAS DE PRENDRE PART À L’EPREUVE.**

> ASPECT ENVIRONNEMENTAL

Les coureurs sont tenus de respecter l’**environnement,** Par ailleurs, les organisateurs se réservent le droit de sanctionner par une **pénalité** les pilotes vus par un commissaire en train de jeter ses détritus (chambre à air, emballage de barré énergétique, etc…) dans la nature, tout comme ils le feront pour ceux qui sortent des chemins.

> DÉROULEMENT DE COURSE

Le coureur déclaré vainqueur sera celui ayant effectué la totalité du parcours en un minimum de temps, par cumul des chronos des spéciales. En cas d'égalité, le temps de la dernière spéciale départagera les concurrents.

Les compétiteurs devront se présenter au départ des spéciales à l'heure indiquée par leur feuille de pointage. Aucun décalage ne sera admis pour le top 100. Le chrono de leur spéciale démarrera quoi qu'il en soit à l'heure prévue, que le pilote soit présent ou non. Les compétiteurs en retard pourront partir après leur heure à condition d'avoir été pointés par les commissaires et de ne pas gêner le déroulement des départs. A noter que leur chrono sera malgré tout pris à partir de leur temps officiel de départ.

Aucun départ de spéciale anticipé n'est envisageable.

Les compétiteurs s'engagent à réaliser le parcours dans son intégralité, sans sortir des sentiers balisés, et sans prendre un quelconque raccourci. Tout concurrent pris sur le fait par les commissaires sera sanctionné par une pénalité.

> CLASSEMENTS

CATÉGORIES RÉCOMPENSÉES :

- Scratch

- Féminines (à partir de 15 ans)

- Juniors (15-18 ans)

- Masters (40-49 ans)

- Masters 50 (50 ans et +)

- E-bike homme

- E-bike femme

- Benjamins garçons (11-12 ans)

- Benjamins filles (11-12 ans)

- Minimes garçons (13-14 ans)

- Minimes filles (13-14 ans)

* âge obtenu au cours de l'année civile

Des récompenses seront données aux premiers de chaque catégorie

(dotations, coupes, lots…)