Bike and Run Creil

DIMANCHE 3 DÉCEMBRE 2023

CREIL, ÎLE ST MAURICE

3 EPREUVES :
>JEUNES : 09H30
>XS : 10H30
>S : 10H30

INFORMATIONS :
WWW.ASTRE-CREILLOIS-TRIATHLON.FR
ASTRECREILLOISTRIATHLON@GMAIL.COM

Guide Athlètes

Astre Creillois Triathlon

Label Mixité Triathlon

Ligue Régionale de Triathlon Hauts de France

AO Vélo Breuil le Vert 03.44.50.34.10

Nogent/Oise foul&es enjoy running

LAHACHE METAL

Triathlon Durable

Creil Sud Oise Communauté d'agglomération

C'est maintenant ! www.creil.fr

La Ville Creil Oise Picardie

Edito

Bienvenue au Bike and Run de Creil !

Fin de saison pour les uns, début de saison pour les autres ; les bike and run sont toujours un moment à part pour les triathlètes !

Dans notre sport généralement individuel, ces courses en binôme ont toute leur place chez les adultes, comme chez les plus jeunes.

Nous sommes très fiers de vous acceuillir sur notre 16ème Bike & Run.

On vous souhaite à toutes et tous de passer un super moment de partage, de sport et compétition à Creil.

A dimanche.
L'équipe organisatrice.

Accessibilité des courses

La course **jeunes 6-9** 1,5 km sans dénivelé est accessible aux :
mini-poussins (nés 2016 à 2017)
poussins (nés 2014 à 2015)

5 €
+ frais d'inscriptions en ligne

La course **jeunes 10-13** 3 km sans dénivelé est accessible aux :
Pupilles (nés 2012 à 2013)
benjamins (nés 2010-2011)

5 €
+ frais d'inscriptions en ligne

La course **XS** ~10 km avec dénivelé est accessible aux :
minimes (nés 2008-2009)
cadets (nés 2006-2007)
juniors (nés 2004-2005)
seniors et vétérans (nés jusqu'à 2003)

16 €
+ frais d'inscriptions en ligne

La course **S** ~15 km avec dénivelé important est accessible aux :
cadets (nés 2006-2007)
juniors (nés 2004-2005)
seniors et vétérans (nés jusqu'à 2003)

30 €
+ frais d'inscriptions en ligne

Les catégories au sein d'une même course peuvent être mixées. Se référer au tableau page suivante.

-> Les non licenciés n'ayant pas eu leur **certificat médical validé** devront le présenter lors du retrait des dossards (mention bike & run ou triathlon ou vélo et course à pied, ou sports en compétition, datant de moins d'un an). La licence FFA à elle seule ne suffit pas, la licence FFC à elle seule ne suffit pas.
-> Les athlètes devront présenter leur pièce d'identité pour la remise des dossards.
-> Vous ne serez pas autorisés à récupérer votre dossard si le dossier n'est pas complet.
-> Les licenciés devront présenter leur **licence 2023** (ou 2024 pour les nouveaux licenciés, licences longues) ou pièce d'identité.

Composition des équipes

Les catégories au sein d'une même course peuvent être mixées. Se référer au tableau ci-dessous.

	mini-poussin	poussin	pupille	benjamin	minime	cadet	junior	senior	vétéran
mini-poussin	mini-poussin	poussin	X	X	X	X	X	X	X
poussin	poussin	poussin	X	X	X	X	X	X	X
pupille	X	X	pupille	benjamin	X	X	X	X	X
benjamin	X	X	benjamin	benjamin	X	X	X	X	X
minime	X	X	X	X	minime	cadet	junior	senior	senior
cadet	X	X	X	X	cadet	cadet	junior	senior	senior
junior	X	X	X	X	junior	junior	junior	senior	senior
senior	X	X	X	X	senior	senior	senior	senior	senior
vétéran	X	X	X	X	senior	senior	senior	senior	vétéran

exemples :

une équipe composée d'un cadet et d'un senior sera classée en senior
une équipe composée d'un benjamin et d'un pupille sera classée en benjamin
une équipe composée d'un junior et d'un vétéran sera classée en senior

Fil horaire

8h à 9h	Remise des dossards course jeunes	🟠
8h/9h55	Remise des dossards course XS et S	🟠
9h15	Tous les vélos et les équipiers jeunes sont installés	🟢
<u>9h30</u>	<u>Départ de la course jeunes</u>	🟢
10h00	Fin de course et podiums jeunes	🟢
10h15	Tous les vélos et les équipiers XS et S sont installés	🟢
<u>10h30</u>	<u>Départ des courses XS et S</u>	🟢
12h20	Fin de course XS	🟢
12h20	Fin de course S	🟢
12h30	Podiums XS et S	🟠

🟠 Gymnase Jules Uhry

🟢 Île Saint Maurice

Développement durable, mixité

Depuis des années, l'Astre s'engage dans le « développement durable » & la « mixité »

-> En course, interdiction de jeter ses déchets hors de la zone de propreté. Le reste du temps respectez le lieu en triant vos déchets grâce aux poubelles de tri sélectif à votre disposition.
-> Favoriser tant que possible le covoiturage pour vous rendre sur le site.
-> Nous avons utilisé une communication essentiellement basée sur le digital afin de limiter notre impact.
-> Merci à la ligue, aux comités et aux différents clubs nous ayant mis à disposition du matériel.
-> Merci à nos partenaires locaux de votre soutien durable depuis toutes ses années.
-> Une communication mixte offrant une visibilité égale aux hommes et aux femmes.
-> Des courses adaptées à la pratique débutante.
-> Des classements féminins et masculins distincts.

Où cela se passe ?

Privilégiez le covoiturage !

Rendez-vous :
Gymnase Jules Uhry
23 allée de la faïencerie
60100 Creil

Parking à proximité :

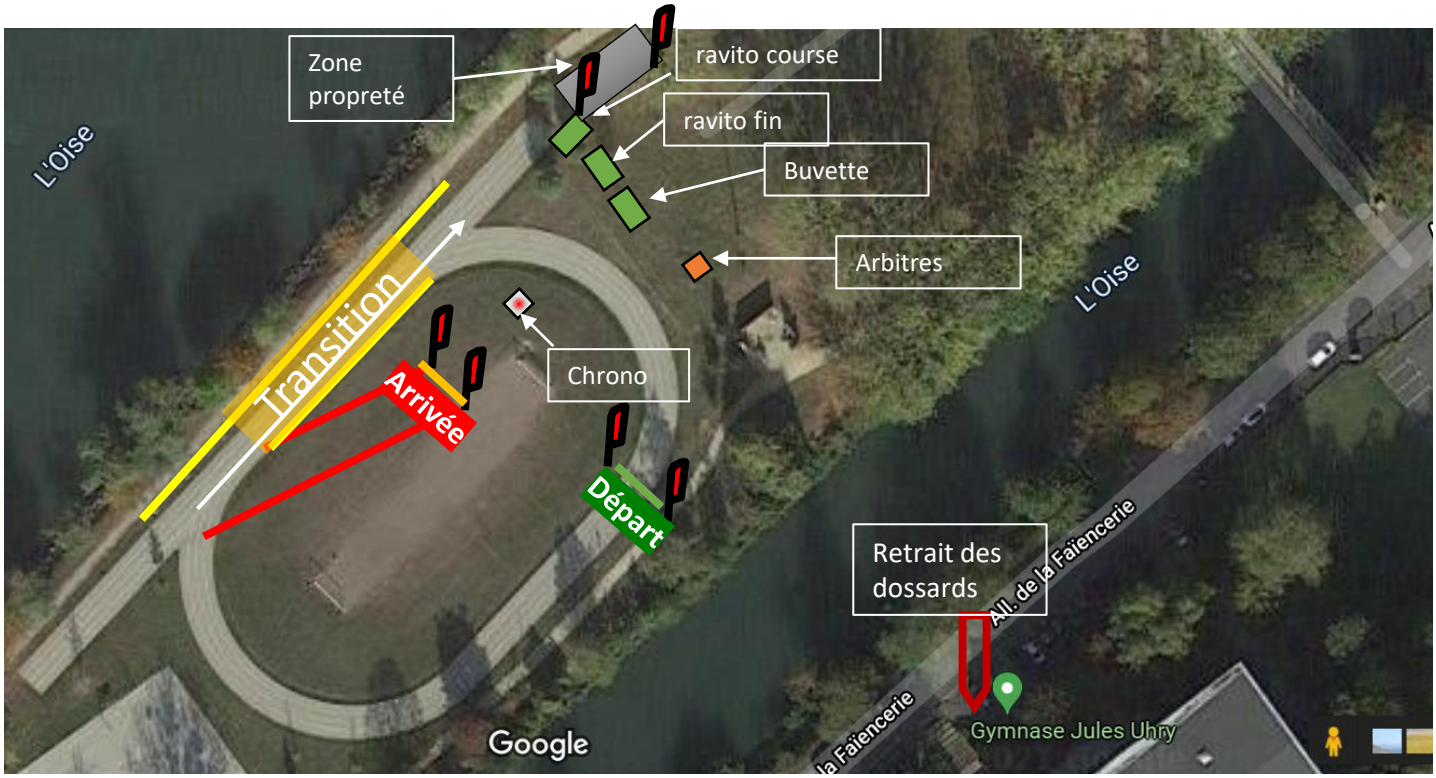
Allée Nelson
Allée des anciens combattants
Rue de l'île

Où cela se passe ?

Nouveauté cette année, nous n'occuperons pas la même salle que les années précédentes.
Pour la remise des dossards, il faudra passer par l'arrière du bâtiment (ce sera fléché)

Accès toilettes par le bas :

Où cela se passe ?



Poste de secours dans la salle du Gymnase.

Les courses jeunes

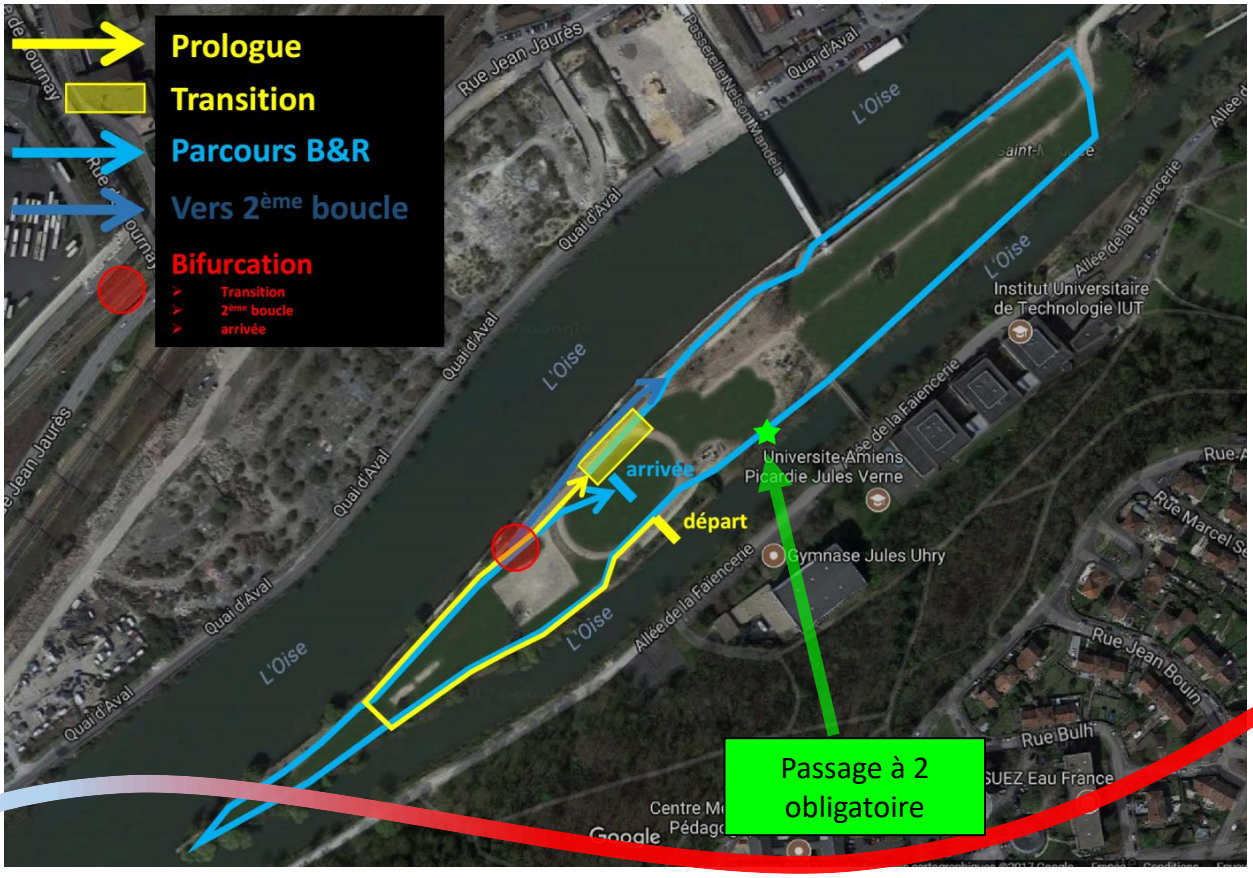
La course jeunes aura lieu à 100% sur l'île St Maurice

Elle sera composée :
- d'un **départ groupé** sous forme **de prologue course à pied** de ~400m (**1 seul équipier** portant son casque vtt)
- d'une **transition** (le coureur à pied rejoint son équipier et le vtt)
- d'un **parcours** à réaliser en équipe sur le principe du **bike & run** : les équipiers restent ensemble et **se passent le vtt de main à main**, ils portent tous les 2 leur casque

et

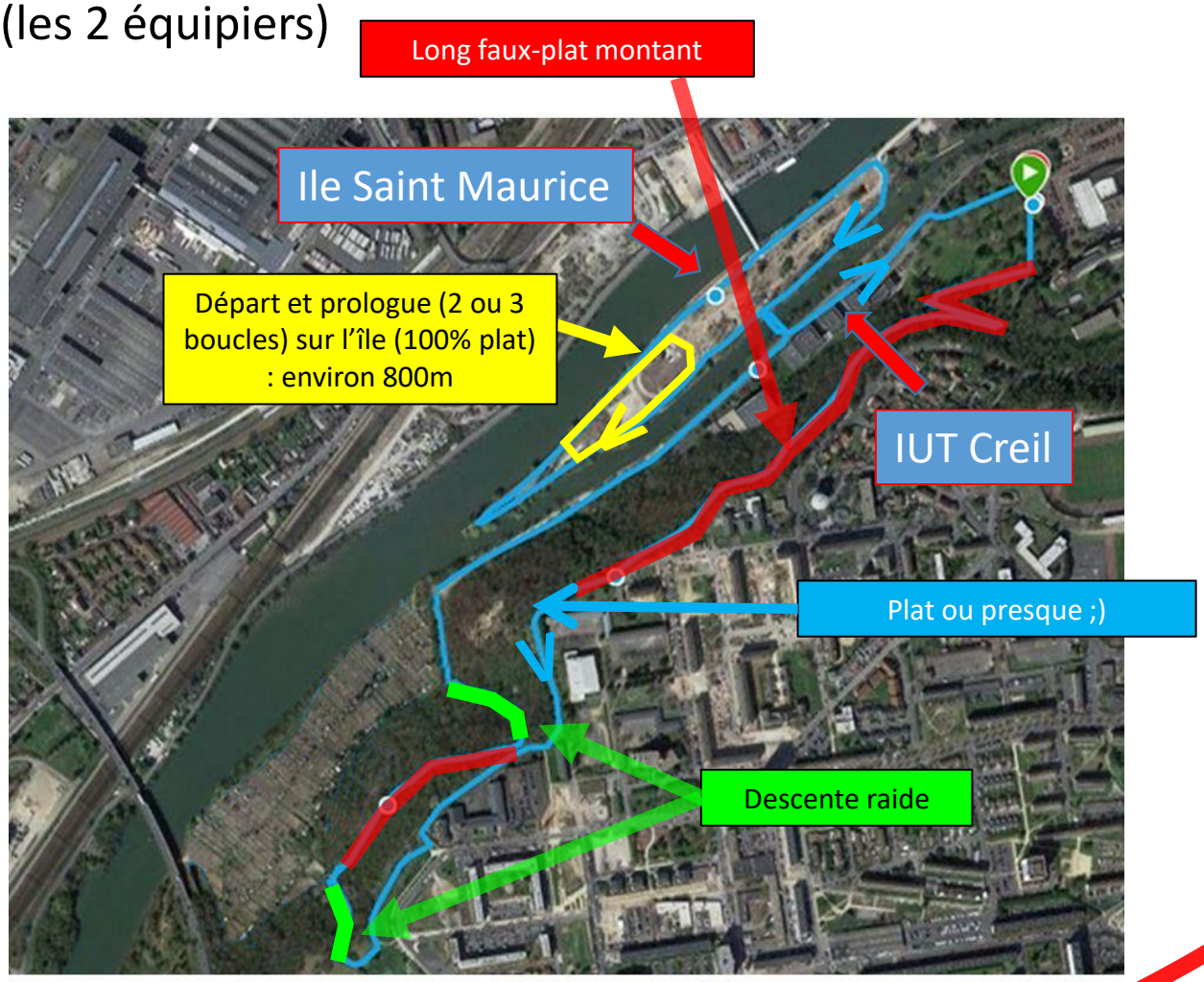
- d'une **arrivée ensemble** sous l'arche d'arrivée.

- mini-poussins et poussins : prologue + **1 tour** b&r 1,5km
- Pupilles et benjamins : prologue + **2 tours** b&r 3km (2x1,5km)



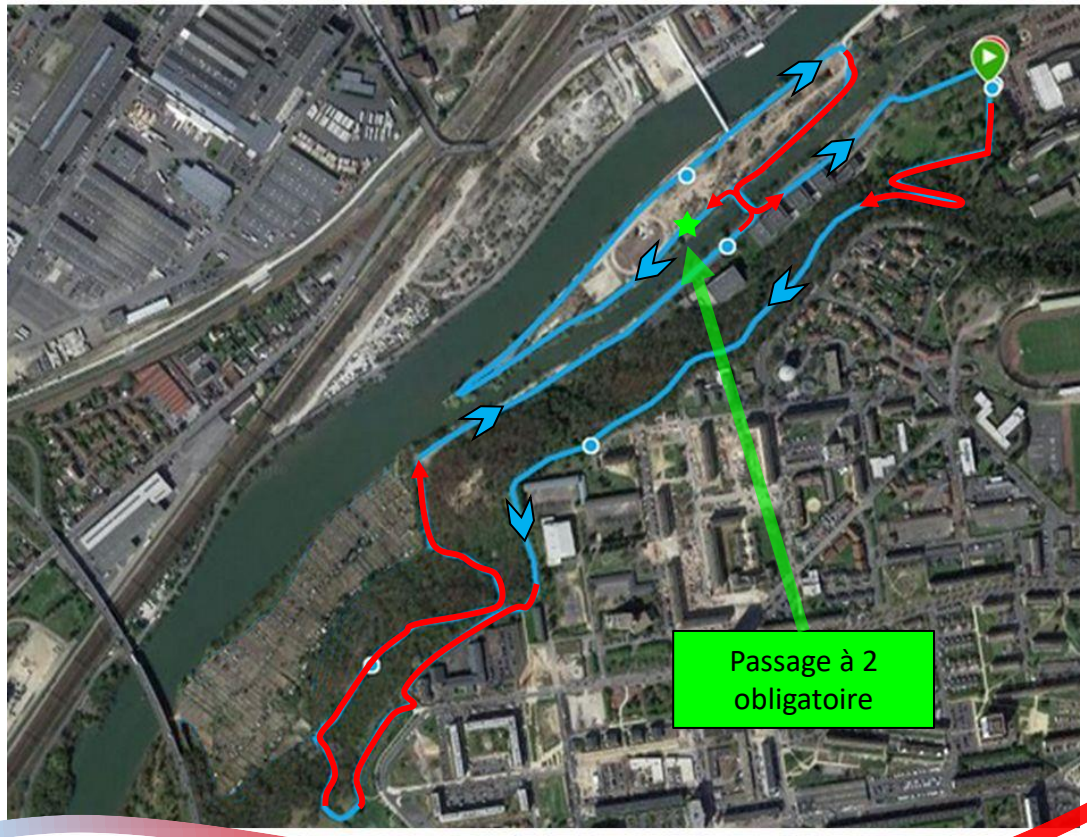
Les courses XS & S

1 **prologue càp** ~0,8km
(1 seul équipier)
+
Transition main à main :
Le coureur du prologue prendra le vtt
+
2 boucles B&R de ~4,5km sur le XS
3 boucles B&R de ~4,5km sur le S
(les 2 équipiers)



Règlement courses

-> Les 2 équipiers porteront chacun un **dossard**, celui-ci sera porté **devant** (ceinture porte dossards ou épingles).
-> Les 2 équipiers porteront leur **casque** vélo tout le long de la course. Les **jugulaires** des casques devront être attachées.
-> **Le passage du vélo se fait obligatoirement de main à main**. Tout vélo posé au milieu du chemin entrainera la disqualification de l'équipe.
-> Les 2 équipiers devront passer **ensemble dans la zone balisée** sur le parcours. Un arbitre veillera au respect de cette règle



Autour de la course

Athètes :

-> Ravitaillement course : eau uniquement
-> Ravitaillement post course : fruits, eau/coca, biscuits, etc.

Parents, accompagnateurs, supporters, on pense à vous :

Sur place nous vous proposerons une buvette : (prevoyez votre monnaie) :
*Café : 1€
*Bière grâce à notre partenaire **V&B Saint Maximin.** 2.5€ (+1€ de consigne)
*Gâteaux : 1€ la part

Pour tous :

Rendez-vous pour les podiums adultes dans le gymnase.

Rendez-vous en mai

Vous faites quoi le 5 mai 2023 ? Rien, bonne nouvelle, vous pouvez déjà bloquer la date dans vos agendas :

TVO de St Leu d'Esserent !

Nous vous accueillerons sur la base de loisirs pour un super moment de sport pour tous.

Au programme : Triathlon S, Cross Duathlon XS et courses jeunes

Pour son côté ludique, son cadre magnifique dont nous bénéficions nous vous conseillons d'y participer.

Information à suivre sur le site internet du club, rubrique nos organisations.

Rendez-vous en juin

Aquathlon de Creil !

Après une première édition 2023 réussie, nous vous donnons rendez-vous en juin 2024.

Nous vous accueillerons sur l'île St Maurice en plein centre de Creil.

Information à suivre sur le site internet du club, rubrique nos organisations.

Le programme sera dévoilé au fur et à mesure.

Astre Creillois Triathlon

Partenaires principaux

AU VELO
Breuil le Vert
03 44 50 34 10

LAHACHE METAL

magasin foul&es SAINT MAXIMIN

Partenaires institutionnels

La base de Saint Leu

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

BRIE PICARDIE

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON HAUTS DE FRANCE

Creil Sud Oise COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

C'est maintenant ! www.creil.fr

LA VILLE CREIL OISEPICARDIE

Partenaires officiels

biocoop LA BIO NOUS RASSEMBLE

SPALL

MY V&B and VINS ET BIERES ST MAXIMIN