

# La Formation des jeunes en VTT

# Objectifs de la formation dans les clubs

- Amener les pratiquants à l'autonomie
  - Apprendre à régler, entretenir, réparer son vélo
  - Apprendre à piloter
  - Apprendre à se déplacer seul dans un espace non sécurisé
- Préparer les coureurs aux compétitions
  - Apprendre à gérer un effort
  - Apprendre à gérer le risque
- Organiser une pratique éducative
  - Apprendre à vivre en groupe
  - Apprendre à connaître et respecter le milieu naturel
  - Apprendre à se confronter avec un véhicule à l'univers des adultes

# Autonomie

- Capacité à gérer une pratique sur plusieurs plans
  - Technique
  - Physique
  - Mécanique
- Cela suppose un apprentissage
  - L'entraînement
- Cela suppose une évaluation
  - La compétition

# L'apprentissage

- C'est un processus qui aboutit à une modification durable d'un comportement
- Son but :
  - mémoriser des actions, fixer des gestes qui serviront de modèles pour répondre à de nouvelles situations
- La démarche d'apprentissage fait référence à :
  - Un niveau de départ ( 1 )
  - Un objectif à atteindre ( 2 )
  - Un travail de répétitions (exercices à reproduire) qui tend à réduire l'écart entre ( 1 ) et ( 2 )

# Apprendre à régler, entretenir, réparer son vélo

- Fonctionnement d'un vélo
  - Connaître les éléments constitutifs d'un vélo et leur fonctionnement ou leur utilisation (cadre, suspensions, freins, pneus...)
    - Points à vérifier (serrages de roues, pneus, freins ...)
    - Effectuer les réparations et les réglages basiques
- Réglage de la position sur le vélo et du poste de pilotage
  - Selle, potence, cintre, freins...

# Apprendre à piloter

## ■ Maîtrise de la propulsion

- Utilisation des vitesses adaptées à la puissance du pilote ou aux particularités du terrain (montée, descente, dévers)

## ■ Maîtrise du freinage

- Adapter la vitesse par rapport au passage, pour s'arrêter ou dérapier

## ■ Conduite à faible vitesse, conduite de courbe

- Rouler et stabiliser le vélo, appui sur le pied extérieur, ancrage du vélo en fonction du virage et de la vitesse

## ■ Positions de base

- Positionner le corps /vélo sur le plat en montée, en descente, dans un virage, (dissociation entre le corps et le vélo)

# Apprendre à franchir un obstacle

- Pente du terrain
  - Position en avant en montée (bec de selle, faible appui)+ propulsion
  - Position en arrière + freinage sans dérapage
  - Dévers montant ou descendant
- Un obstacle (ex : une marche)
  - En montée avec allègement ou impulsion pied
  - En descente avec buste en arrière, bras tendus, en utilisant la technique de la montée de marche
  - Anticipation / début du mouvement
- Par rotation ou pivot
  - Transfert de masse sur roue avant ou arrière
- En sautant
  - Roue avant et roue arrière (dissociées ou simultanées), bunny up,

# Apprendre à se déplacer seul dans un espace non sécurisé

- Lire une carte
    - Connaître les symboles utilisés
    - Associer les couleurs aux paysages ou aux reliefs
    - Suivre un itinéraire (road book, course au score, CO)
  - Utiliser les outils comme la boussole, l'altimètre
    - Pour se repérer, pour vérifier une direction
- Jouer avec la recherche de balises pour approcher le milieu naturel



# L'amélioration des qualités physiques

- Développement des systèmes
- Anaérobic Alactique
- Anaérobic Lactique
- Aérobie

<b>LES FILIERES ENERGETIQUES</b>	Système développé	Durée maintien du système	Intensité de PMA (repère approximatif)	Fréquence cardiaque (repère approximatif)	Type de travail
<b>Ana. Alactique</b>	Puissance	3" à 7"	Maxi		(Vitesse)
<b>Ana. Alactique</b>	Capacité	7" à 20"	Maxi		(Vitesse/Rési)
<b>Ana. Lactique</b>	Puissance	20" à 50"	95 à 100% PMA	> 180	(Résistance)
<b>Ana. Lactique</b>	Capacité	50" à 3'	75 à 85%	170<fc>180	(Résistance)
<b>Aérobie</b>	Puissance	3' à 6'	75 à 90%	170<fc>190	(Endurance)
<b>Aérobie</b>	Capacité	6' à n x H	70 à 85%	150<fc>180	(Endurance)

## Anaérobie Alactique

	Ages de développement	Intensité	Durée	Répét	Récup / répét	Séries	Récup / séries
<b>Puissance (1)</b>	Pup ++++ Ben ++++ Min ++++	Maxi 100 % et >	3 à 7"	4 à 5	30" à 2'	3 à 5 semi active marche	3 à 5'
<b>Capacité (2)</b>	Pup Ben + Min +	Maxi 100 %	10 à 20"	3	3'	2 à 3 semi active marche	5 à 10'

## Anaérobie Lactique

	Ages de développement	Intensité	Durée	Répét	Récup / répét	Séries	Récup / séries
<b>Puissance (3)</b>	Pup Ben Min +	95 % < I > 100 % PMA	20 à 50"	6 à 8	15 à 45"	1 semi active marche	
<b>Capacité (4)</b>	Pup Ben Min +	75 % < I > 85 % PMA	1 à 3'	3	1 à 2' 30"	1 à 2 semi active marche	5 à 7'

## Aérobie

	Ages de développement	Intensité	Durée	Répét	Récup / répét
<b>Puissance (5)</b>	Pup Ben ++ Min +++	I > 90 % PMA I > 85 % PMA I > 80 % PMA	10 à 20" 1' 3'	10 à 20' 10 à 30' 6 à 10'	active active active
<b>Capacité (6)</b>	Pup +++ Ben ++++ Min ++++	80 < I > 85 % 70 < I > 80 % 70 %	4 à 10' continu 20' à 1H conti. > 1H continu	1 à 2 1 1	

# Filière Anaérobie Alactique

	Ages de développement	Intensité	Durée	Répét	Récup / répét	Séries	Récup / séries
<b>Puissance (1)</b>	Pup ++++ Ben ++++ Min ++++	Maxi 100 % et >	3 à 7"	4 à 5	30" à 2'	3 à 5 semi active marche	3 à 5'
<b>Capacité (2)</b>	Pup Ben + Min +	Maxi 100 %	10 à 20"	3	3'	2 à 3 semi active marche	5 à 10'

# Filière Anaérobie Lactique

	Ages de développement	Intensité	Durée	Répét	Récup / répét	Séries	Récup / séries
<b>Puissance (3)</b>	Pup Ben Min +	95 % < I > 100 %PMA	20 à 50"	6 à 8	15 à 45"	1 semi active marche	
<b>Capacité (4)</b>	Pup Ben Min +	75 % < I > 85 % PMA	1 à 3'	3	1 à 2' 30"	1 à 2 semi active marche	5 à 7'

# Filière Aérobie

	Ages de développement	Intensité	Durée	Répét	Récup / répét
<b>Puissance (5)</b>	Pup	I > 90 % PMA	10 à 20«	10 à 20‘	Active
	Ben ++	I > 85 % PMA	1‘	10 à 30	Active
	Min +++	I > 80 % PMA	3'	6 à 10	Active
<b>Capacité (6)</b>	Pup +++	80 < I > 85 %	4 à 10' continu	1 à 2	
	Ben ++++	70 < I > 80 %	20' à 1H conti.	1	
	Min ++++	70 %	> 1H continu	1	

# Les éléments techniques à travailler en VTT

- L'équilibre
- La motricité
  - Propulsion
  - freinage
- Les conduites, le pilotage
  - Trajectoires
  - Courbes
  - Pentes
- Les franchissement d'obstacles
  - Déplacements
  - Sauts

# L'équilibre

- DEF : Capacité à rester en appui sur le vélo à grande ou à petite vitesse voire surplace.
- => Mobilité du pilote par rapport au vélo, se déplacer dans un volume autour du vélo, moduler la vitesse en accélérant ou en freinant pour assurer la stabilité de l'ensemble,
- Exercice : Cheminer quelque soit l'orientation des pentes sur le terrain (pédaler-freiner), utiliser la vitesse et les appuis au sol pour rester sur le vélo



# La motricité

- DEF : Capacité à augmenter ou réduire la vitesse pour garder l'adhérence au sol
- => Utiliser le braquet adapté à la pente qui permet la propulsion sans dérapier conserver la mobilité du corps au-dessus des appuis
- => Utiliser les freins pour diminuer la vitesse voire s'arrêter
- Exercice : Sur un circuit vallonné, cheminer en gardant une vitesse constante de déplacement sur le tour complet (vitesse faible puis vitesse élevée). Dans une descente forte, descendre en réduisant la vitesse sans bloquer les roues

# La conduite

- DEF : Capacité à utiliser la bonne trajectoire pour franchir un passage en fonction de la vitesse.
- => Déplacer le corps et incliner le vélo pour augmenter l'appui sur les pédales et ancrer le vélo sur le sol. Pédale extérieure basse dans un virage.
- => le buste (épaules) pivote au-dessus du cintre pour amorcer la direction.
- Exercice : Dans une pente descendante, virer autour des portes d'un slalom serré puis large

# Les franchissements

- DEF : Capacité à soulever, déplacer le vélo pour éviter de heurter les obstacles à franchir à petite ou grande vitesse
- => Jouer sur les systèmes de compression /détente ou flexion /extension pour alléger le vélo et lui faire franchir un obstacle
- Exercice : A partir d'un surplace ou avec élan, monter et descendre d'une marche sans impact sur les roues

# L'anticipation

- DEF : Capacité à prévoir, à programmer à l'avance une ou plusieurs actions futures
- => Se détacher de l'action présente, lire le terrain au loin, sélectionner les informations pertinentes
- Exercice : Exécuter une action et répondre à un signal. Prendre de l'élan en monter une petite bosse pour tourner à droite ou à gauche ou continuer après le sommet en fonction d'un signal

# Le pilotage

- DEF : Capacité à gérer simultanément les paramètres suivants pour enchaîner des passages techniques.
  - l'équilibre
    - position du corps sur le vélo favorisant l'adhérence ou l'allègement
  - la vitesse
    - accélération, freinage
  - les trajectoires
    - larges ou serrées
  - l'adaptation, l'anticipation
    - aux pente de terrains et aux obstacles
    - aux zones ombre/lumière
  - les franchissements
    - sautés, enroulés...

# Les réchappes

- DEF : utiliser la perte d'équilibre pour organiser sa chute.
- => assurer sa propre sécurité et accepter la prise de risque (maîtrisée).
- Exercice : sur un petit braquet effectuer un cabrage pour s'éjecter du vélo par l'arrière de la selle. En roulant, prendre appui sur les pédales pour sauter en arrière du vélo et le récupérer une main sur la selle. Dans une descente freiner de l'avant pour passer à saute mouton par dessus le cintre jambes écartées.

# L'exercice technique

- Ce n'est qu'un moyen pour placer le pilote dans une situation qui lui fera découvrir une position, une sensation qu'il pourra mémoriser après plusieurs répétitions.
- Un exercice d'apprentissage n'a d'intérêt que s'il peut être transféré dans un milieu réel.
- Sur un même exercice, si certaines variables sont modifiées, les comportements moteurs seront eux aussi différents.

# Les variables de l'exercice

## ■ – LES PENTES

- A) Les montées et descentes (inclinaison faible à forte)
- B) Les dévers (en montée, en descente)

## ■ – LA STRUCTURE DU SOL

- A) Stable (terre, rochers)
- B) Instable, glissante (cailloux, sable, herbe, boue)

## ■ – LES ENCHAINEMENTS, LA CONDUITE

- A) La vitesse (faible ou élevée)
- B) Les virages (serrés, larges)



# Les repères observables sur un exercice

- La position générale du pilote (corps) => permet les transferts de masses (déplacement du CG)
  - corps raid, fléchi (avant arrière, côté / selle)
- La vitesse optimale => augmente la pression sur l'appui du terrain
  - assez élevée, trop basse
- Le braquet est-il adapté au terrain => adhérence lors de la propulsion
- L'orientation du regard et la position de la tête => permet l'anticipation et participe au placement du CG
- Les doigts sur les freins => permet l'adaptation de la vitesse et l'anticipation / la chute
- Position des pieds et des pédales => cale le vélo et augmente la propulsion
- La synchronisation des gestes => allègement et pression pour franchir un obstacle
- Dissociation pilote / vélo => permet la flexion / extension et la récupération des déséquilibres

# L'équilibre statique

- Le pilote se dissocie du vélo (debout sur les pédales).
- Les doigts sur les leviers de freins.
- La pression du pied est forte sur la pédale-avant.
- Les bras et les jambes sont pratiquement tendus.
- La roue-avant orientée sur un côté pour augmenter la surface au sol.
- Le regard est fixé au-delà de la roue-avant.

# test

- Se déplacer à vitesse réduite et garder la position sur place pendant 10" dans un carré de 2m X 2m.
- Monter la roue avant sur une palette et garder la position sur place 10", même chose avec la roue arrière.
- Monter roue avant et arrière après une flexion / extension sur 2 palettes distantes de 50 cm et garder la position sur place 10".

# Le pédaler-freiner

- Le pilote doit se dissocier du vélo (debout sur les pédales), le regard fixe le terrain 2, 3 m en avant.
- Les épaules sont engagées au-dessus du cintre dans les virages.
- Les doigts serrent légèrement les leviers de freins (lécher la jante).
- Le cycle de pédalage doit être complet (pas d'à-coups par retour sur la même pédale).
- La vitesse de rotation des pédales varie en fonction du terrain. Le braquet reste identique (petit).

# test

- Effectuer un circuit sur le plat avec des virages larges. Conduite 10 m uniquement main droite et 10 m uniquement main gauche.
- Effectuer un circuit sur le plat avec des changements de directions sans s'asseoir sur la selle et en marquant un surplace de 3" tous les 5m.
- Effectuer un circuit sur terrain vallonné sans poser le pied a terre et sans s'asseoir sur la selle.

# Le braquet

- Garder la ligne de chaîne.
- Le braquet : petit plateau grand pignon en montée ou grand plateau petit pignon en descente.
- Les changements de vitesses permettent de conserver la même fréquence de pédalage quelque soit la pente ou la structure du terrain.
- En danseuse, la descente d'un pignon permet de retrouver l'adhérence.
- Dans une longue descente remonter un ou deux pignons pour exercer une tension sur la chaîne.

# test

- Sur circuit terrain plat changer de braquet à chaque signal ou plot.
- Sur terrain plat avec de grande ligne droite 100 m effectuer un 8 , revenir au départ +  $\frac{1}{2}$  tour + 8 et retour en moins de x ”.
- Sur terrain vallonné faire un tour faire 1 ou 2 tours. Un en gardant la même fréquence de pédalage. Le passage de vitesses n'est pas bruyant.

# Le virage

- En règle générale, la trajectoire est extérieure, intérieure, extérieure.
- Le freinage doit être fini avant de commencer à virer.
- Le changement de braquet doit être anticiper avant de virer (prêt à la relance).
- Le poids du corps est transféré sur la pédale extérieure.
- Le bassin sort légèrement sur l'extérieur de la selle.
- Dans les grandes courbes le coude extérieur est fléchi le bras intérieur est tendu



# test

- Dans une descente (pente faible) faire un slalom 5 plots espacés de 5m en position de base (pieds à l'horizontale)
- Dans une descente (pente moyenne) faire un slalom décalé 5 plots avec pieds ext en bas, bassin sur l'extérieur.
- Dans descente faible slalom de 5 plots (Distance 20 - 30m) virer par dérapage suivi d'une accélération sans poser le pied.

# La montée

- Anticiper et adapter le braquet en gardant un bon alignement de chaîne.
- Le bassin avance en bec de selle.
- La tête se plaque sur le cintre pour éviter le cabrage et l'appui sur l'avant dans les changements de directions.
- En danseuse utiliser un braquet plus grand pour retrouver l'adhérence.

# test

- Sur une pente moyenne effectuer une montée 30m en restant assis sur la selle, le plus doucement possible.
- Sur une pente forte monter en restant assis en bec de selle sans faire décoller la roue avant
- Sur une montée raide enchaîner montée en bec de selle puis danseuse sans perdre de l'adhérence.

# La descente

- Anticiper et adapter le braquet en gardant un bon alignement de chaîne. Si la descente longue, remonter sur des pignons plus grands pour éviter le saut de chaîne.
- Prendre une position de base, pédales à l'horizontale pour pouvoir fléchir les jambes.
- Sur un obstacle allonger les bras pour reculer le centre de gravité.
- Descendre le bassin derrière la selle. Attention de ne pas perdre trop d'appui sur la roue avant surtout dans les changements de directions

# test

- Effectuer une descente de 10-15 m le plus doucement possible sans bloquer les roues.
- Après une prise d'élan 20-30 m, plonger dans une pente et s'arrêter progressivement sans bloquer les roues.
- Après une prise d'élan, effectuer un virage dérapage au décrochage de la roue arrière sur la rupture de pente.

# Le dévers

- Dévers court en descente, passer sur la vitesse, pieds à l'horizontale.
- Dévers important et petite vitesse, vélo droit et poids du corps sur la pédale « aval ».
- La perte d'équilibre se rétablit en reprenant de la vitesse dans la pente.
- La trajectoire doit rester le plus haut possible. Le blocage de la roue-arrière provoque souvent le dérapage.
- En montée, incliner le vélo vers « l'aval » et grder un petit braquet si la pente est longue

# test

- Descente en trace directe les pieds sont à l'horizontale, freinage+ arrêt 3"repartir dans la ligne de pente + devers (3fois) sans poser le pied au sol.
- Descente sur un chemin ou une pente en travers puis prendre la montée en dévers (10 m) qui borde le chemin ou remonte sur la pente.
- Descendre en traversé un dévers + virage « aval + traversée (3 fois) sans poser le pied. Retro-pédalage ou pédalage dans le virage

# Le franchissement

- Faire passer la roue-avant puis la roue-arrière par allègement et transfert de masses d'avant en arrière et avant.
- Faire passer la roue-avant par cabrage et wheeling puis la roue-arrière par bascule du buste sur l'avant.
- Faire passer les deux roues au-dessus de l'obstacle par flexion / extension (compression détente).



# test

- A partir d'une ligne repère au solse déplacer en wheeling 5 m avant de reposer la roue avant sans être assis sur la selle.
- Prise d'élan franchissement par allègement de la roue-avant puis bascule d buste et allègement de la roue-arrière d'une latte de 5 cm sans la toucher.
- Prise d'élan franchissement aérien 2 roues simultanées par compression / détente d'une latte de 10 cm sans la toucher

# Une séance dans le club

- Séance de 2H 30
- Accueil + vérification du matériel (10' sur un problème mécanique ex : réglage des freins, réglage de la position...)
- Présentation du thème de la séance (le dévers) + consignes de sécurité
- Départ sur le terrain d'évolution ou échauffement
- Travail par ateliers (1 dévers montant, 1 dévers descendant, 1 avec changement de direction...) ou en groupe (circuit avec plusieurs exercices différents), évaluation du travail, jeux
- Retour au club, bilan de la séance, mise à jour du carnet d'entraînement, nettoyage des vélos

**REPARTITION DE LA CHARGE DE TRAVAIL  
PHYSIQUE ET TECHNIQUE SUR L'ANNEE**

	<b>Septembre à Décembre</b>	<b>Janvier à Avril</b>	<b>Mai à Août</b>
<b>Anaérobie Alactique</b> (vitesse)	+	++	+++
<b>Anaérobie Lactique</b> (résistance)			
<b>Aérobie</b> (endurance)	+++++	+++	++
<b>Renforcement musculaire, détente</b>	+	+	+
<b>Assouplissement coordination</b>	+	+	++
<b>Technique, Tactique</b>	+++++ (X-C + Maniabilité)	+++++ ( X-C + Slalom- vitesse + Maniabilité)	+++++ ( X-C + Slalom- vitesse + Maniabilité)

# Séances en cross-country

- Travail sur la régularité du déplacement pour faire une boucle de 1 H sans problème.
- Organiser sur le parcours des spots de travail pour renforcer les technique en montée, dévers, descente...
- Sur un circuit, changer les allures en fonction du terrain  
1er tour lent dans les montées rapide dans le descente,  
2ème tour le contraire.
- Sur un circuit, sans chrono, essayer de reproduire le temps du premier tour qui sert de temps de base.
- Course d'orientation ou course au score sur 1H.

# Séances en descente

- Organiser des slaloms // pour travailler les enchaînements de virages sur la vitesse.
- Chronométrer des mini descentes.
- Pendant qu'un pilote d'une équipe descend, un pilote de l'autre équipe fait des aller-retour (relance +virage).
- Organiser des 4 X (travail de l'engagement et des trajectoires)

# Séances en trial

- Organiser des zones uniquement à l'enroulé dans des pentes pour monter et descendre.
- Même travail à la plus faible vitesse sans poser le pied.
- Parcourir une zone de franchissements d'obstacles (100m) sans sauter, uniquement à l'enroulé.
- Parcourir une zone en patrouille de 2 ou 3 le temps est pris au départ du 1er et s'arrête au passage du 2ème.

# Séances en orientation

- Cheminement à partir d'une carte ou road book, à chaque point caractéristique (col, croisement, ruines...) une épreuve à réaliser.
  - Mécanique : démonter et remonter une roue (chambre à air, pneu)
  - Technique : effectuer une zone de maniabilité
  - Sécurité : donner la signification de panneaux du code de la route
  - Connaissance du milieu : trouver une essence d'arbre ou répondre à des questions sur la cartographie



# LA REGLEMENTATION depuis 2002

- VTT
- catégories
- pupilles, benjamins, minimes

# matériel

- Le vélo doit être en parfait état de fonctionnement.
  - Freins, pneus, soudures du cadre, jeux... vérifiés
- Le port du casque est obligatoire pour toute les pratiques.
- Sur une descente, il est obligatoire de posséder un casque intégral monobloc, une protection dorsale, une tenue longue.

# *Cross-country*

- Le dénivelé du parcours doit être adapté aux catégories
- - **Pupilles:** Durée : 15 à 20' (environ 4 Km)
- terrain : très peu de dénivelé (< 15 à 20m / 1km)
- - **Benjamins :** Durée : 20 à 25' (environ 6, 7 Km)
- terrain : peu de dénivelé (< 20m / 1 km)
- - **Minimes :** Durée : 25 à 35' (environ 8, 10 Km)
- terrain : peu de dénivelé (< 25m / 1 km).

# *Orientation*

- Sur carte IGN au 1/25 000, Carte CO, Road book
- - **Pupilles:**           Durée : < 30'
  - Par équipe (plusieurs balises)
- - **Benjamins :**       Durée : < 40'
  - Par équipe ou en individuel (plusieurs balises)
- - **Minimes :**        Durée : < 60'
  - Individuel ou par équipe (plusieurs balises).

# *Slalom parallèle*

- Sur pente herbeuse avec des piquets de slalom favoriser le pilotage et non l'engagement
- - **Pupilles** : Longueur : < 200 m
  - Dénivelé moyen : < 15 %, pas de saut
- - **Benjamins** : Longueur : < 200 m
  - Dénivelé moyen : < 20 %, pas de saut
- - **Minimes** : Longueur : < 200 m
  - Dénivelé moyen : < 20 %

# *Slalom vitesse*

- Privilégier les choix de trajectoires et le pilotage à l'engagement physique.
- - **Pupilles:** Longueur : < 0,5 km
  - Favoriser le pilotage, pas de saut
- - **Benjamins :** Longueur : < 1,5 km
  - Favoriser le pilotage, pas de saut
- - **Minimes :** Longueur : < 2 km
  - Favoriser le pilotage.

# *Trial*

- Sur une zone, 3 segments doivent se passer sans problème, les 2 autres font appel à des techniques maîtrisées. Les pédales plates sont conseillées.
- - **Pupilles**: Zones : uniquement à "l'enroulé" (en progression)
- - **Benjamins** : Zones : franchissements < 20 cm, pas de déplacement sauté obligatoire
- - **Minimes** : Zones : franchissements < 40 cm, déplacements sautés possibles

# Une autre compétition

Rassembler 3 disciplines VTT  
(X-C + Slalom vitesse + Trial)  
dans une même épreuve



# ENDURO - RAID VTT



■ Chronométrage Départ : 30''

~ Zones de liaison

→ Spéciales

Cheminement en continu parsemé d'épreuves spéciales. Une spéciale X-C (5 kms), une spéciale slalom vitesse (500 m), une spéciale maniabilité (zone de 50 m).

Le temps de chaque épreuve donne un classement.

Le temps du parcours de liaison est défini pour une allure correspondant à une moyenne horaire de 8 Km/H.

Chaque concurrent possède un carton de pointage.

Le pilote doit prendre le départ de chaque spéciale à une heure définie.

Même en retard le concurrent est considéré comme parti à l'heure indiquée sur son carton de pointage.

Le non respect des temps de départ est sanctionné par une pénalité de 2' par minute commencée.

Le départ de chaque spéciale s'effectue de minute en minute ou de 30 secondes en 30 secondes.

Chaque spéciale est chronométrée. Une synchronisation est effectuée entre le départ et l'arrivée de chaque spéciale.

Le temps de chaque spéciale sera noté sur le carton de pointage de chaque concurrent qui doit rejoindre le départ de la spéciale suivante dans un temps défini.

# Pourquoi cette épreuve ?

- Garder l'esprit de la pluridisciplinarité en VTT.
- Retrouver le côté « itinérance ».
- Proposer aux coureurs qui font parfois un long déplacement, une épreuve qui les mobilise 1 à 2H avec des intervalles de récupération.
- Permettre un classement général individuel ou par équipe (2G +1F, en patrouille...)