



Règlement Sportif para Cyclisme VTT adapté 2023

Mis à jour 28/03/2023

Présentation de l'activité Cyclisme Sport Adapté

Le Cyclisme Sport Adapté se décline en deux disciplines. Le VTT Sport Adapté et le cyclisme sur Route Sport Adapté.

A. Le VTT Sport Adapté

Le Vélo Tout Terrain Sport Adapté est une discipline d'endurance. Elle se pratique en milieu naturel, sur des terrains variés et doit permettre l'expression des qualités techniques et physiques du sportif. L'activité est adaptée au sportif afin que celui-ci puisse s'émanciper seul sur son vélo. Les parcours proposés doivent être adaptés physiquement et techniquement pour permettre à chacun d'exprimer ses qualités.

B. Le Cyclisme sur Route Sport Adapté

Le cyclisme sur route est une discipline d'endurance. Elle se pratique exclusivement sur un terrain goudronné et doit permettre l'expression des qualités physiques des sportifs. L'activité est adaptée pour permettre au sportif de s'émanciper seul sur son vélo.

1 Aspects communs aux deux disciplines

A. Organisation des championnats

Les championnats sont organisés selon les différents échelons territoriaux de la fédération.

- Championnat Départemental
- Championnat de Zone
- Championnat Régional
- Championnat Interrégional
- Championnat de France

B. Attribution des titres pour les épreuves nationales

Le titre de champion de France est décerné dès lors qu'une épreuve est ouverte, sans conditions de nombre de participants à l'épreuve. Le classement se fera selon 3 critères : La classe, l'âge et le sexe.

C. Mode de qualification au championnat de France

La participation à l'une des épreuves ci-dessous permet la qualification au championnat de France. Si plusieurs de ces épreuves sont organisées sur un territoire, l'obligation de participation se cumule.

- S'il existe, le championnat départemental est obligatoire.
- S'il existe, le championnat de zone est obligatoire.
- S'il existe, le championnat régional est obligatoire.

Le Championnat Interrégional peut servir de support au championnat régional pour les régions n'ayant pas d'autres compétitions servant de support au championnat régional.

Si aucune de ces compétitions n'est organisée sur un territoire, une demande de dérogation pour l'inscription au championnat de France devra être adressée au DTN.

D. Catégories d'âge

| Catégories d'âge Cyclisme Sport Adapté (l'âge s'entend au premier janvier de la saison sportive) | |
|--|--------------------|
| Jeunes | - de 16 ans |
| Espoirs | - de 21 ans |
| Seniors | - de 40 ans |
| Masters | 40 et + |

E. Les réclamations

Lors d'un championnat de France, en cas de contestation sur les résultats ou le déroulement d'une épreuve, la contestation devra être formulée obligatoirement par écrit, accompagnée d'un dépôt de garantie de 50 € à l'ordre de la FFSA. Cette réclamation devra être déposée auprès du Délégué Technique Fédéral qui convoque aussitôt la commission d'appel. Le demandeur, qui sera une personne licenciée à la FFSA, aura la possibilité de présenter au juge arbitre ou à la commission en charge de la compétition toutes les preuves en sa possession afin d'appuyer sa demande. En cas de prise en compte de la réclamation, le dépôt de garantie sera restitué au demandeur. En cas de rejet, le dépôt de garantie sera conservé par la FFSA. La réclamation doit être déposée dans les 30 minutes suivant l'affichage officiel des résultats. La commission d'appel est composée du représentant du président sur le championnat, du juge arbitre ou d'un représentant des arbitres et d'un membre de la CSN. Les réclamations concernant l'éligibilité ou la classification d'un sportif lors d'une compétition nationale sont à adresser à la FFSA en utilisant le formulaire prévu dans le dossier d'inscription, par une personne licenciée à la FFSA et accompagnées d'un dépôt de garantie de 100 € à l'ordre de la FFSA. La commission nationale d'éligibilité et de classification statuera sur le bien-fondé de la réclamation. Dans le cas de prise en compte de celle-ci le montant sera restitué au réclamant, dans le cas contraire il sera conservé par la Fédération.

3. Les spécificités du VTT

Compétition officielle

Une compétition officielle de VTT Sport Adapté est une course en ligne type cross country se déroulant sur un circuit en boucle à parcourir plusieurs fois selon le tableau « distance ».

Le départ se fait groupé et le classement se fait par ordre de franchissement de la ligne d'arrivée. Le chronométrage de l'épreuve est obligatoire.

La longueur du circuit ne doit pas dépasser 3 km pour que le nombre de tours soit suffisamment conséquent. Le nombre de tours à réaliser est déterminé par le temps chronométré lors du premier tour, en se rapprochant au plus près du temps de course prévu en fonction de la catégorie de course.

F. Type de parcours

Le parcours proposé devra être différent selon les classes.

Classe AB : Le circuit sera constitué essentiellement de chemins à revêtement stabilisé d'une largeur minimale de 2m50 (type chemins carrossables). Quelques parties techniques peuvent être proposées mais elles ne devront pas nécessiter des capacités d'anticipation ou de mémorisation du parcours.

Classe BC : Le circuit devra comporter différents types de terrain (stabilisés ou non), des passages d'une largeur inférieure à 1m50, des enchaînements de virages serrés et des difficultés à franchir. Un temps pour la récupération devra être respecté entre les différentes difficultés (chemins stables et sans difficultés). Les difficultés ne nécessitent pas d'être mémorisées pour être parcourues. Cependant, pour être efficace et maintenir sa vitesse, une première notion d'anticipation est nécessaire.

Classe CD :

Le circuit sera composé essentiellement de terrains non stabilisés, avec différentes zones techniques comme par exemple : Singletracks (chemin d'environ 1m de largeur), passages en dévers, passage rocailleux, changements de rythmes, virages serrés, racines...

Le circuit demande des compétences de mémorisation et d'anticipation pour être parcouru.

G. Temps de course

| | Jeunes + Masters | Senior + Espoirs |
|----|------------------|------------------|
| AB | 45 minutes | 1 heure |
| BC | 45 minutes | 1 heure |
| CD | 45 minutes | 1 heure |

H. Matériel

- Equipement du vélo :

Le matériel utilisé pour les compétitions de VTT est un matériel respectant les normes européennes en matière de sécurité. Les VTT peuvent avoir des roues comprises entre 24 pouces et 29 pouces. Il est interdit de prendre part à une compétition en tandem, tricycle ou avec un vélo muni de stabilisateurs.

Avant chaque compétition de VTT Sport Adapté, une vérification sommaire doit être faite par la personne responsable du sportif. L'organisateur de compétitions pourra, s'il le souhaite, procéder lui aussi à une vérification du matériel. La vérification porte essentiellement sur les organes de sécurité du VTT, soit le bon fonctionnement du système de freinage, les différents

serrages et en particulier le bon serrage des roues. Les embouts de guidons doivent être protégés par des bouchons.

- Equipement du sportif :

Le sportif doit obligatoirement être équipé d'un casque homologué lors de la compétition. Le casque est également obligatoire durant toute la durée de la manifestation de VTT Sport Adapté dès lors que le sportif emprunte le parcours balisé par l'organisateur, y compris durant les reconnaissances éventuelles. Cette obligation est valable également pour l'encadrement du sportif ou du groupe de sportif.

La tenue doit être adaptée à l'activité, un cuissard ou short spécifique ainsi qu'un maillot technique sont fortement conseillés pour des raisons de confort et de sécurité. Les vêtements amples et flottants sont déconseillés.

Les gants et les lunettes de protection sont fortement conseillés.

I. Zones Techniques

Sur chaque compétition, des zones techniques pourront être déterminées et délimitées. Ces zones techniques comprennent :

- le circuit de course

- la zone de dépannage

- l'aire de départ/arrivée

- la réunion technique des entraîneurs

- la zone de secours / infirmerie. L'accès à cette zone se fera après la ligne d'arrivée afin de comptabiliser le dernier tour réalisé. En cas d'abandon, le badge (ou plaque de guidon) est transmis à l'arbitre chronométrateur.

Seules les personnes licenciées à la FFSA (sportif ou dirigeant) peuvent avoir accès à ces zones techniques.

J. Arbitrage/Commissaire

La compétition sera arbitrée sous la responsabilité d'un directeur de course. Lors du championnat de France, le directeur de course sera membre de la Commission Nationale Cyclisme FFSA. Sur les autres échelons territoriaux, le directeur de course devra obligatoirement être titulaire d'un diplôme d'arbitre de commissaire cyclisme Sport Adapté. Une demande de dérogation de cette obligation pourra être demandée au DTN et sera étudiée au cas par cas. Le panel des commissaires est composé au minimum de la façon suivante :

- Un directeur de course responsable de l'ensemble des commissaires, juge du départ et de l'arrivée et garant de la sincérité des résultats.

- Un chronométrateur et gestionnaire du nombre de tours de circuit restant à parcourir.

- Un vérificateur du nombre de tours parcourus par les concurrents. En cas d'abandon, le vérificateur récupère le badge (ou plaque de guidon) du cycliste derrière la ligne d'arrivée et le transmet à l'arbitre chronométrateur.

K. Exigences techniques minimales attendues au championnat de France.

| Exigences techniques minimales attendues | | | |
|---|--|--|--|
| Type de compétences | CD | BC | AB |
| <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 en utilisant les deux freins sans distinction sur terrain plat et stabilisé |
| <u>Propulsion</u> | Adapte globalement son braquet en fonction de la nature du terrain et anticipe son changement de vitesse en fonction des difficultés | Sait utiliser le changement de vitesse mais pas toujours de façon appropriée et sans anticiper. | Ne sait pas utiliser le système de changement de vitesse en autonomie |
| <u>Conduite</u> | Est capable d'anticipation pour enchaîner différents obstacles en adaptant sa vitesse et en gardant la maîtrise du VTT | Savoir franchir un obstacle sans descendre du vélo mais sans être capable d'anticiper sur la difficulté suivante | 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 |

4. Les spécificités du cyclisme sur route

A. Compétitions officielles

Les compétitions officielles de Cyclisme Sport Adapté comportent les disciplines suivantes :

-Classe AB : Contre la montre individuel

-Classe BC : Contre la montre individuel ; Course en ligne

-Classe CD : Contre la montre individuel ; Course en ligne ; Contre la montre par équipe de 2

-Le contre la montre individuel : Les coureurs prennent le départ de l'épreuve les uns après les autres à intervalles réguliers. Ils doivent effectuer un parcours défini le plus rapidement possible. En classe AB, l'épreuve peut se dérouler en deux manches. Dans ce cas, le classement sera établi au cumul des deux manches.

-La course en ligne : Les coureurs prennent le départ ensemble. Ils doivent réaliser un certain nombre de tours de circuit. Le vainqueur est celui qui franchit la ligne d'arrivée en premier.

-Le contre la montre par équipe de 2 : Les équipes prennent le départ de l'épreuve les unes après les autres à intervalles réguliers. Elles doivent effectuer un parcours défini le plus rapidement possible. Le chronomètre est arrêté lorsque le deuxième concurrent de l'équipe franchit la ligne. Les deux coureurs doivent être identifiés par une tenue et des dossards

identiques. Une catégorie mixte (Homme et Femme) spécifique au contre la montre par équipe peut être ouverte et donner droit à la délivrance de titres. Cette catégorie ne tient pas compte de l'âge des participants.

B. Type de parcours

Le parcours devra être goudronné. Il devra être fermé à la circulation d'engins à moteur. La largeur minimale de la chaussée est de 2m50. La course en ligne devra obligatoirement se dérouler sur un circuit en boucle. Le circuit en boucle doit faire entre 2 et 5 km.

C. Distances

| Tableau des distances de course | Classe AB | | | | Classe BC | | | | Classe CD | | | |
|--|-----------------------------|-------|-------------------|-------|-----------------------------|-------|-------------------|-------|-----------------------------|-------|-------------------|-------|
| Epreuve | Contre la montre individuel | | | | Contre la montre individuel | | | | Contre la montre individuel | | | |
| Âge | Jeunes + Masters | | Seniors + Espoirs | | Jeunes + Masters | | Seniors + Espoirs | | Jeunes + Masters | | Seniors + Espoirs | |
| Sexe | F | M | F | M | F | M | F | M | F | M | F | M |
| Distance Minimum | 2 km | 4 km | 4 km | 6 km | 2 km | 4 km | 4 km | 6 km | 2 km | 4 km | 4 km | 6 km |
| Distance Maximum | 5 km | 10 km | 5 kms | 10 km | 5 km | 10 km | 5 km | 10 km | 5 km | 10 km | 5 km | 10 km |

| Tableau des distances de course | Classe BC | | | | Classe CD | | | |
|--|------------------|-------|-------------------|-------|------------------|-------|-------------------|-------|
| Epreuve | Course en ligne | | | | Course en ligne | | | |
| Âge | Jeunes + Masters | | Seniors + Espoirs | | Jeunes + Masters | | Seniors + Espoirs | |
| Sexe | F | M | F | M | F | M | F | M |
| Distance Minimum | 10 km | 20 km | 20 km | 30 km | 10 km | 20 km | 20 km | 30 km |
| Distance Maximum | 20 km | 30 km | 30 km | 50 km | 20 km | 30 km | 30 km | 50 km |

| | | | | | |
|--|-----------------------------|--------|------------------|--------|------------|
| Tableau des distances de course | Classe CD | | | | |
| Epreuve | Contre la montre par équipe | | | | |
| Âge | Jeune + Masters | | Senior + Espoirs | | Tout âge |
| Sexe | F | M | F | M | Mixité H/F |
| Distance Minimum | 4 kms | 8 kms | 8 kms | 12 kms | 8 kms |
| Distance Maximum | 10 kms | 20 kms | 10 kms | 20 kms | 10 kms |

D. Matériel

- Equipement du vélo :

Le matériel utilisé pour les compétitions de cyclisme sur route est un matériel respectant les normes européennes en matière de sécurité. Il est interdit de prendre part à une compétition en tandem, tricycle ou avec un vélo munis de stabilisateurs.

Avant chaque compétition de cyclisme sur route Sport Adapté, une vérification sommaire doit être faite par la personne responsable du sportif. L'organisateur de compétitions pourra, s'il le souhaite, procéder lui aussi à une vérification du matériel. La vérification porte essentiellement sur les organes de sécurité du vélo, soit le bon fonctionnement du système de freinage, les différents serrages et en particulier le bon serrage des roues. Les embouts de guidons doivent être protégés par des bouchons.

- Equipement du sportif :

Le sportif doit obligatoirement être équipé d'un casque homologué lors de la compétition. Le casque est également obligatoire durant toute la durée de la manifestation de Cyclisme sur route Sport Adapté dès lors que le sportif emprunte le parcours balisé par l'organisateur, y compris durant les reconnaissances éventuelles. Cette obligation est valable également pour l'encadrement du sportif ou du groupe de sportif.

La tenue doit être adaptée à l'activité, un cuissard spécifique ainsi qu'un maillot technique sont fortement conseillés pour des raisons de confort et de sécurité.

Les vêtements amples et flottants sont déconseillés.

Les gants et les lunettes de protection sont fortement conseillés.

E. Arbitrage/Commissaire

La compétition sera arbitrée sous la responsabilité d'un directeur de course. Lors du championnat de France, le directeur de course est membre de la Commission Nationale Cyclisme FFSA. Sur les autres échelons territoriaux, le directeur de course devra

obligatoirement être titulaire d'un diplôme d'arbitre de commissaire cyclisme Sport Adapté. Une demande de dérogation de cette obligation pourra être demandée au DTN et sera étudiée au cas par cas. Le panel des commissaires est composé au minimum de la façon suivante :

- Un directeur de course responsable de l'ensemble des commissaires, juge du départ et de l'arrivée et garant de la sincérité des résultats.
- Un chronométreur et gestionnaire du nombre de tours de circuit restant à parcourir.
- Un vérificateur du nombre de tours parcourus par les concurrents
- Lors de la course en ligne, le directeur de course devra suivre le peloton des concurrents sur une moto ou dans une voiture.

Ce règlement est susceptible d'être modifié à la suite de chaque saison sportive.

Le conseiller technique national

Le directeur technique national