

# GUIDE DU R&B DES ILES DE LOIRE

LE 13/10/2024

Les informations données par le FFTRI prévalent à celles ci-dessous pour les courses support des championnats de France.

## C'est où ?



Là



## Mais où exactement ?

Si tu viens en auto, tu te gares au parking du stade René Massé, boulevard des pas enchantés, 44230 ST Sébastien sur Loire. On a vérifié, waze connaît ! ATTENTION : le bd des pas enchantés est en travaux... (un peu comme partout à Nantes). Donc, la meilleure façon d'accéder au parking est d'entrer sur le boulevard des pas enchantés à partir du périph, « Porte de Goulaine »

## Et on se gare où ?



Si tu préfères, tu peux te garer sur la parking aérien (ça ne veut pas dire « dans le ciel », ça veut dire « pas en sous sol ») de Super U 80 Boulevard des Pas Enchantés, 44230 Saint-Sébastien-sur-Loire.

### Et après on fait quoi ?

On suit les panneaux pour aller récupérer les dossards. A la « station nuage », à 3 minutes en marchant depuis les parkings. C'est là :

Tu peux pas te tromper. C'est écrit dessus et on a fait une peinture toute bleue pour que tu la vois bien. Pas con au Trivéloce 😊

Bon, tu vois, y'a déjà du monde. Regarde les panneaux pour connaître ton numéro de dossard. Prépare ta carte d'identité ou ta licence et donne ton numéro de dossard à Valérie et sa team. En échange, ils te donneront 2 dossards à accrocher sur ton torse bombé + une plaque pour ta bicyclette !



### Cool ! On peut récupérer le dossard quand on veut ?

Bah non... tu peux venir de 15H30 à 18H le samedi 12 octobre 2024 et à partir de 8H le dimanche 13 octobre. Retrait possible jusqu'à 30' avant le départ de la course. Bah oui, les bénévoles veulent voir le départ ! Les jeunes ont le temps de finir leurs Chocapic, ils récupéreront leur dossard à partir de 9H30.

### Et après, c'est parti ?

Pas si vite mon ami. Vérifie bien que toi et ton copain vous avez chacun un casque sur votre tête. Ce serait dommage d'abimer ce joli minois... ton VTT (eh oui, on préfère le VTT... laissez le Gravel à la maison). Bah oui, c'est écrit dans le règlement que c'est à VTT.... Comme tout le monde a lu le règlement, pas de souci. Pour la course XS, et uniquement la course XS, si vraiment vous n'avez qu'un Gravel, no problémo amigo, amenez le, nous ne sommes pas sectaires. **Toutefois, pas de podium pour les équipes en Gravel !**



### Et si j'ai un problème mécanique juste avant le départ ?

Nouveauté 2024 ! un stand « Dépanne minute » est là pour toi ! Pascal a tout ce qu'il faut pour les réparation ou réglage de dernière minute ! Il sera à votre disposition de 9H à 14H45 pour un coup de pompe, un tour de clé... Vive l'atelier du cycle ! <https://velo-cycle-nantes.fr/>

### Ça y est, tu es prêt ?

15' avant ta course, tu auras droit à un court briefing des organisateurs et des arbitres. Ils t'expliqueront que :

- **Pour le S : 2 boucles** de 8,5 km = 17 km (on préfère préciser pour ceux qui ont fait BAC littéraire)
- **Pour le XS** : 1 boucle de 8,5 km (on a fait un peu plus court pour les plus jeunes)
- **Pour le S** : départ du coureur pour 650m solo

- **Pour le XS** : départ du coureur pour 450m solo
- Regroupement des binômes après le pont
- On sort de la zone de regroupement OBLIGATOIREMENT à deux
- On monte sur le vélo après la ligne : et c'est parti pour le R&B
- Passage du vélo libre ! Si dépose au sol ou sur le côté, le VTT ne doit en aucun cas être gênant pour les autres équipes... sinon « panpan cucu »
- **On suit la rubalise au plus près.**
- Le maximum du parcours se fera sur le petit chemin en bordure d'île (le plus à votre droite possible)
- Quand le petit chemin disparaît, on passe sur le grand chemin (surtout sur la pointe du golf)
- ATTENTION : le parc reste ouvert aux promeneurs. Soyez prudents ! On partage l'espace.
- A la fin du tour de la grande île et de la petite île, on repasse sur le pont : **TOUT LE MONDE A PIED ET EN EQUIPE!** donc on pousse le vélo. Personne sur le vélo lorsqu'on passe le pont. Dans un sens comme dans l'autre !
- A la fin de la petite île, les coureurs du S repartent à droite pour la seconde boucle.
- A la fin de la petite île, les coureurs du XS restent sur le grand chemin pour l'arrivée

### Suis pas sûr d'avoir tout compris...

Alors on réexplique : tu viens, tu retires ton dossard aux heures indiquées, départ à 9H45 pour le Open XS, 10H45 pour les jeunes, 11H30 pour les championnats de France Femmes et Mixte, 13H15 pour les championnats de France Hommes. Si tu es en tête, tu suis le VTT ouvreure, si t'es pas en tête... bah tu suis les autres !

Pour te guider, il y aura de la rubalise, des panneaux, des barrières et surtout, des gentils bénévoles à qui tu feras un sourire, et envers qui tu seras le plus poli possible... ils le méritent bien 😊

### Et quand je termine, je fais quoi ?

Si t'es pas bien, tu te mets en PLS. Pamela Anderson arrive. Si tu es lucide, tu fais un calinou à ton binôme, puis tu vas te ravitailler. Prends soin de toi. Tu l'as mérité ! Les îles de Loire ne disposant pas de « tout à l'égout » et étant Natura 2000, nous ne proposons plus d'aire de lavage des vélos. Les graisses ou autres fluides s'évacueraient directement dans la Loire.



C'est certes moins sympa pour chacun de ramener un vélo sale, mais, à notre niveau nous devons faire ces petits gestes. Les stations de lavage des aires de services sont équipées pour le lavage de vos vélos.

### Et si je gagne ?

Nous serons fiers de toi ! Bravo champion ! A jamais dans l'histoire comme le vainqueur de cette épreuve déjà mythique ! Ensuite, dès la fin du XS, nous ferons les podiums. Il faut donc que tu sois présent... Seront récompensées : les 3 premières équipes hommes (2 hommes quoi), 3 premières équipes femmes (donc 2 femmes) et 3 premières équipes mixtes (mixte, c'est l'autre possibilité : 1 femme et 1 homme). Ça : c'est pour les course XS. Pour les championnats de France, podium pour les 3 premières équipes Hommes, Mixtes et Femmes. Les titres de champions de France seront attribués à : équipe Hommes « toute catégorie », équipe Hommes « masters », équipe Femmes « toute catégorie », équipe Femmes « masters », équipe Mixtes « toute catégorie », équipe Mixte « masters ».

Podium France : 15H00 ! avec les maillots tricolores et la marseillaise !

### **Et les courses jeunes ?**

**A 10H40** : 2 boucles de 2 km pour les 10-11 ans.

**A 10H45** : 1 boucle de 2 km facile et ludique pour les 6-9 ans.

Un vélo ouvreur, des bénévoles pour les chouchouter, des médailles pour tout le monde. On est là pour s'amuser et on va s'amuser !

Le parcours permettra aux parents, grand parents, cousins, amis, collègues, voisins, animal de compagnie... de pouvoir encourager les petits champions ! On fera une belle photo pour le podium de ces futurs champions de France 2038 !

### **Je ne voyage pas très léger, y aura-t-il une consigne ?**

Oui les zamis ! une consigne gardée pour laisser vos affaires. A la remise du dossard vous aurez également étiquettes pour accrocher à vos sacs .

### **Y'aura du café pour les belles-mères ?**

On vous prépare : du café, des softs, des bonbons, des boissons houblonnées... Mais aussi des food trucks pour vous restaurer ! y'en aura pour tout le monde ! Profitez-en on vide les stocks !

### **Et si j'ai encore des questions ?**

Commence par relire ce document, la réponse y est peut-être... Sinon : [triveloce44@gmail.com](mailto:triveloce44@gmail.com).