

**Date : Dimanche 8 mars 2026**

**Lieu : Pontcharra – Site du Lac des Lônes**

**Organisateur : Gresivaudan triathlon Pontcharra**

**Épreuve inscrite au calendrier FFTRI – Run & Bike**

---

## **1. IDENTITÉ DE L'ÉPREUVE**

- **Nom de l'épreuve :** Run & Bike du Lac des Lônes
- **Discipline :** Run & Bike (Bike & Run)
- **Type :** Épreuves tout public, catégories jeunes et adultes selon règlement FFTRI
- **Formats proposés :**
  - Format **Court** : 10 km
  - Format **Long** : 20 km
  - **Défi des Lônes** (enchaînement 10 km + 20 km)
- **Site principal :** Lac des Lônes, 38530 Pontcharra
- **Organisateur :** Gresivaudan triathlon Pontcharra – [N° d'affiliation FFTRI]
- **Directeur de course :** MORGANDO THIBAULT – 06 83 58 32 49
- **Responsable sécurité :** BRUNELLE REYNALD – 06 82 52 39 24
- **Médecin / équipe médicale** Croix rouge française de savoie

## **2. CONDITIONS DE PARTICIPATION (conforme FFTRI)**

### **2.1. Licenciés**

- Ouvert à tous les licenciés FFTRI compétitions (toutes ligues).
- Les licences « loisirs » doivent souscrire un **Pass Compétition**.

### **2.2. Non-licenciés**

- Pass Compétition obligatoire.
- Certificat médical :
  - Mention obligatoire :  
**« Absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ».**

### **2.3. Âges minimaux (conformément aux règles FFTRI Run & Bike)**

- **10 km : Cadets (15 ans) et +**
- **20 km : Juniors (17 ans) et +**
- **Défi : Senior uniquement**

### **2.4. Composition des équipes**

- Par équipe de **2** : homme / femme / mixte.
- Un seul **vélo** par équipe.
- Aucun changement de vélo autorisé pendant l'épreuve.

### **2.5. Inscriptions**

- Les inscriptions se font exclusivement en ligne via la plateforme Chrono Consult.
- Le dossier d'inscription doit être complet. Tout dossier incomplet ou non conforme sera rejeté sans remboursement.
- La revente ou la cession de dossard est strictement interdite.

### **3. PARCOURS**

#### **3.1. Généralités**

- Parcours 100 % nature autour du **Lac des Lônes**.
- Chemins stabilisés, sentiers forestiers, zones de terre battue.
- Balisage par rubalise, piquets et signaleurs.
- Les distances sont validées par le directeur de course.

#### **3.2. Description**

- **10 km** : 2 grandes boucles (selon tracé final validé sécurité).
- **20 km** : 4 grandes boucles (selon tracé final validé sécurité).
- **Défi** : Participation aux 2 épreuves successives. Temps cumulés = classement final.
- **1 poste de ravitaillement sera disponible à chaque tour**

### **4. RÈGLES DE COURSE (extrait règlement FFTRI Run & Bike)**

1. Les premiers relayeur prenne le départ 600m avant de retrouver leur équipier à vélo
2. Les deux équipiers progressent ensemble et doivent rester à **moins de 10 m** l'un de l'autre.
3. Les relais sont libres et illimités.
4. Le casque vélo doit être **attaché** pour les deux concurrents tout au long de l'épreuve.
5. Le vélo doit être **tenu à la main** lors des phases de relais entre les deux équipiers
6. Assistance extérieure interdite.
7. Comportement dangereux = disqualification.
8. Déchets hors de la zone de propreté = disqualification.
9. Drafting autorisé **uniquement** entre équipiers.
10. Les deux équipiers doivent franchir la ligne **ensemble**.

## **5. MATÉRIEL**

### **Obligatoire**

- Vélo de type Vélo Tout Terrain (VTT , Gravel , Cyclocross ok )
- Vélo de ville tout chemin interdit
- Vélo en bon état (freins OK).
- Casque vélo homologué CE.
- Dossard visible pour les deux participants

### **Interdit**

- Écouteurs / casque audio.
- Vélo supplémentaire / assistance mécanique externe.
- Animaux / poussettes / trottinettes, etc.

### **Fourni par l'organisation**

- Une puce chronométrique devra être portée à la cheville par un membre de l'équipe.  
Toute puce perdue sera facturée 15 €.

## **6. SÉCURITÉ**

- Dispositif de sécurité validé par la mairie, la ligue FFTRI et les autorités.
- Signaleurs disposés aux intersections à risque.
- PC Course : 06 83 58 32 49
- Équipe médicale présente sur site du départ / arrivée + véhicule d'intervention.
- L'organisateur se réserve le droit d'annuler ou modifier l'épreuve en cas de danger et de force majeur (crue, météo, crise sanitaire, manifestation extérieur, etc.).

## **7. CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES**

### **Classements officiels :**

- Équipe Hommes / Équipe Femmes / Équipe Mixtes sur les deux distances
- Équipe Hommes / Équipe Femmes / Équipe Mixtes sur le Classement Défi (temps cumulés)

### **Récompenses :**

- Aucun classement jeune en dehors du respect strict des catégories FFTRI.

## **8. ENVIRONNEMENT**

- Zone naturelle protégée des Lônes.
- Interdiction formelle de jeter des déchets.
- Dossards / emballages = pénalité ou disqualification.
- Organisation adhérente à la charte FFTRI « événement responsable ».

## **9. ASSURANCES**

- Assurance RC organisateur FFTRI incluse.
- Non-licenciés couverts par Pass Compétition.
- Responsabilité personnelle des participants sur leur matériel.

## **10. DROIT À L'IMAGE**

Les participants autorisent l'organisateur à utiliser les images prises dans le cadre promotionnel de l'épreuve.

## **11. PROGRAMME HORAIRE (ADMINISTRATIF & PUBLIC)**

**Dimanche 8 mars 2026 – JOUR DE COURSE**

### **Ouverture du site**

- **08h00** : Ouverture accueil course + retrait des dossards
- **9h15** : Fermeture retrait dossards 10 km
- **09h45** : Briefing sécurité 10 km (zone départ)

### **Format Court – 10 km**

- **10h** : Départ 10 km
- **10h45–11h30** : Arrivées estimées
- **11h30**: Podiums 10 km

### **Format Long – 20 km**

- **11h00–12h45** : Retrait des dossards 20 km
- **13h00** : Briefing sécurité 20 km
- **13h15** : Depart 20 km
- **15h30** : Podiums 20 km
- **15h45** : Remise des prix du Défi du Défi des Lones
- **16h15** : Fermeture du parcours long
- **17h30 fermeture du site**

## **12. ACCEPTATION DU RÈGLEMENT**

Toute inscription vaut acceptation du présent règlement administratif, ainsi que du **Règlement Sportif FFTRI Run & Bike** en vigueur au 1er janvier 2026.

### **13. Annulation & remboursements**

- En cas d'annulation pour force majeure, un remboursement de 50 % sera effectué ou un report pourra être proposé.
- En cas de défection du participant, un remboursement de 50 % est possible jusqu'au 15 janvier 2026.
- Un remboursement intégral (100 %) est accordé en cas :
  - d'accident ou maladie empêchant la participation (certificat requis),
  - de décès d'un proche dans la semaine précédant l'épreuve (justificatif requis).