

II.30. Run & Bike



Run & Bike

Défiche 1

Top AS N° 97

Promotionnel

Composition d'équipe	Collèges, Lycées & LP. Équipes de 4. Composition libre.
Jeune Organisateur	Installe le matériel, organise les différents espaces.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement des épreuves. Vérifie la distance exacte du parcours course à pied, compte les tours ou les longueurs, chronomètre.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille son équipe, motive ses coéquipiers.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 97	Nombre d'élèves participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



Dispositif

Une boucle de 1 000 m minimum, qui se rapproche le plus de 1 000 m.

3 zones de dépose vélos, délimitées chacune par 4 plots.

Z1 ≈ à 250 m; Z2 ≈ à 500 m; Z3 ≈ à 750 m).

Surface d'une zone: 20 m de long, 2 m de large ≈.

1 box / équipe de 4m² ≈, délimité par 4 plots.

Un VTT pour 2.

2 casques par binôme.

2 binômes se relayent en Run & Bike sur un parcours en boucles pour réaliser le meilleur temps possible sur une distance de 8 x 1 000 m.

8 tours de 1 000 m

Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6	Tour 7	Tour 8
1	2	1	2	1	2	1	2

Déroulement

Départ: le 1^{er} binôme s'élance directement en run & bike depuis son box.

Circuit

Les coéquipiers peuvent s'échanger le VTT de mains à mains librement ou en « gagne-terrain » dans les zones de dépose imposées.

Relais

Les entrées doivent obligatoirement s'effectuer d'un côté du box, à pied, ensemble. Les sorties doivent s'effectuer obligatoirement côté opposé, à pied, ensemble.

Pas de chouchou, pas de contact.

Le 2^{ème} binôme peut quitter le box quand le 1^{er} binôme est entré dans son box.

Arrivée

Le chrono s'arrête quand le 2^{ème} binôme entre à pied dans le box à la fin du 8^{ème} tour.

Pour comparer les résultats entre établissements, les chronos doivent correspondre à 8 000 m exactement (règle de trois).

Top AS N° 98	Établissements
Top AS N° 99	Excellence
Top AS N° 100	<i>Sport Partagé</i>
Composition d'équipe	<p>Collèges, Lycées & LP. Équipes de 4. Composition libre.</p> <p><i>Sport Partagé</i> Collèges, Lycées, LP : 4 ou 8 élèves. Composition : Cf. fiche sport triathlon, page 8.</p>
Jeune Organisateur	Installe le matériel, organise les différents espaces.
Jeune Arbitre	Veille au bon déroulement des épreuves. Vérifie la distance exacte du parcours course à pied, compte les tours ou les longueurs, chronomètre.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille son équipe, motive ses coéquipiers.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 98 – 99 - 100	<p>Performances réalisées.</p> <p>Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».</p>

Illustration



Dispositif

Une boucle de 1 000 m minimum, qui se rapproche le plus de 1 000 m.

3 zones de dépose vélos, délimitées chacune par 4 plots.

Z1 ≈ à 250 m; Z2 ≈ à 500 m; Z3 ≈ à 750 m).

Surface d'une zone: 20 m de long, 2 m de large ≈.

1 box / équipe de 4m² ≈, délimité par 4 plots.

Un VTT pour 2.

2 casques par binôme.

2 binômes se relayent en Run & Bike sur un parcours en boucles pour réaliser le meilleur temps possible sur une distance de 8 x 1 000 m.

8 tours de 1 000 m

Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6	Tour 7	Tour 8
1	2	1	2	1	2	1	2

Déroulement

Départ: le 1^{er} binôme s'élance directement en run & bike depuis son box.

Circuit

Les coéquipiers peuvent s'échanger le VTT de mains à mains librement ou en « gagne-terrain » dans les zones de dépose imposées.

Relais

Les entrées doivent obligatoirement s'effectuer d'un côté du box, à pied, ensemble. Les sorties doivent s'effectuer obligatoirement côté opposé, à pied, ensemble.

Pas de chouchou, pas de contact.

Le 2^{ème} binôme peut quitter le box quand le 1^{er} binôme est entré dans son box.

Arrivée

Le chrono s'arrête quand le 2^{ème} binôme entre à pied dans le box à la fin du 8^{ème} tour.

Pour comparer les résultats entre établissements, les chronos doivent correspondre à 8 000 m exactement (règle de trois).

3 classements

- Établissements.
- Excellence.
- *Sport Partagé.*