

TITRE IV. VELO TOUT TERRAIN

SOMMAIRE

CHAPITRE 1 - RÈGLES GÉNÉRALES.....	3
§ 1. <i>Types d'épreuves</i>	3
§ 2. <i>Catégories d'âge et participation</i>	3
§ 3. <i>Calendrier</i>	4
§ 4. <i>Délégué Technique</i>	4
§ 5. <i>Signaleurs</i>	5
§ 6. <i>Déroulement d'une épreuve</i>	5
§ 7. <i>Equipement</i>	6
§ 8. <i>Installations</i>	6
§ 9. <i>Parcours</i>	7
CHAPITRE 2 - EPREUVES DE CROSS-COUNTRY.....	7
§ 1. <i>Caractéristiques des épreuves</i>	7
§ 2. <i>Parcours</i>	10
§ 3. <i>Balisage du parcours</i>	10
§ 4. <i>Zones de départ et arrivée</i>	12
§ 5. <i>Ravitaillement</i>	12
§ 6. <i>Assistance technique</i>	13
§ 7. <i>Sécurité</i>	13
§ 8. <i>Déroulement d'une épreuve</i>	14
§ 9. <i>Epreuves par étapes</i>	14
CHAPITRE 3 - EPREUVES DE DESCENTE.....	16
§ 1. <i>Organisation de la compétition</i>	16
§ 2. <i>Parcours</i>	16
§ 3. <i>Equipement vestimentaire et accessoires de protection</i>	17
§ 4. <i>Signaleurs</i>	18
§ 5. <i>Premiers secours (exigences minimales)</i>	18
§ 6. <i>Entraînements</i>	19
§ 7. <i>Transport</i>	19
CHAPITRE 4 - EPREUVES DE 4X (FOUR CROSS).....	19
§ 1. <i>Nature</i>	19
§ 2. <i>Organisation de la compétition</i>	19
§ 3. <i>Parcours</i>	21

§ 4. <i>Transport</i>	22
§ 5. <i>Équipement vestimentaire et accessoires de protection</i>	22
§ 6. <i>Premiers secours (exigences minimales)</i>	22
§ 7. <i>Entraînement - compétition</i>	22
§ 8. <i>Utilisation des cartons</i>	23
CHAPITRE 5 - EPREUVES D'ENDURO	23
§ 1. <i>Caractéristiques des épreuves</i>	23
§ 2. <i>Organisation de la compétition</i>	23
§ 3. <i>Balisage Parcours</i>	24
§ 4. <i>Assistance Technique</i>	24
§ 5. <i>Équipement</i>	24
§ 6. <i>Premier Secours</i>	24
§ 7. <i>Pénalités</i>	25
§ 8. <i>Adaptation pour les jeunes</i>	25
CHAPITRE 6 - EPREUVES D'ENDURANCE	25
§ 1. <i>Principes</i>	25
§ 2. <i>Participation</i>	26

CHAPITRE 1 - RÈGLES GÉNÉRALES

§ 1. Types d'épreuves

4.1.001 La discipline du Vélo Tout Terrain comporte les types d'épreuves suivants composés des spécialités suivantes :

A. Cross-country ou XC (cross-country)

Cross-country olympique	XCO
Cross-country marathon	XCM
Cross-country en ligne	XCP (Point to point)
Cross-country sur circuit court	XCC (Criterium)
Cross-country éliminatoire	XCE (Eliminator)
Cross-country contre la montre	XCT (Time Trial)
Cross-country relais par équipes	XCR (Team Relay)
Cross-country par étapes	XCS (Stage Races)

B. Descente ou DH (downhill)

Descente individuelle	DHI
Descente marathon	DHM

C. Four Cross ou 4X

D. Enduro: END

§ 2. Catégories d'âge et participation

4.1.002 Les coureurs sont répartis en catégories selon l'âge qui est le leur en date du 31 décembre de l'année considérée.

Les catégories d'âge (hommes et femmes) sont fixées comme suit:

Cadets	15-16 ans
Juniors	17-18 ans
Espoirs	19-22 ans
Elites	23-29 ans
Masters	30 ans et +

La catégorie 'Masters' est divisée par tranche de 5 ans d'âge :

Masters 1 : 30 - 34 ans
Masters 2 : 35 - 39 ans
Masters 3 : 40 - 44 ans ...

L'activité des coureurs âgés de moins de 15 ans ne fait pas partie de ce chapitre.

Femmes de 23 ans et plus

4.1.003 Lorsqu'il n'y a pas d'épreuve spécifique 'dames masters', les dames des catégories 'masters' et 'élites' sont regroupées dans une seule et même catégorie dénommée 'dames seniors'.

Four Cross - 4x

- 4.1.004 Dans les épreuves de 4X, les coureurs des catégories 'cadets' et 'juniors' sont regroupés dans une seule et même catégorie dénommée 'juniors'.
- 4.1.005 Les règles de participation aux épreuves spécifiques sont fixées comme suit :

Cross-Country Marathon (XCM) et épreuves par étapes (XCS)

Les épreuves de cross-country marathon et les épreuves par étapes sont réservées aux coureurs âgés de 19 ans minimum, les résultats de ces épreuves doivent être établis sans tenir compte des catégories d'âge.

Cross-Country en ligne (XCP) et sur circuit court (XCC)

Les épreuves de cross-country en ligne et sur circuit court sont réservées aux coureurs âgés de 17 ans minimum, les résultats doivent être établis sans tenir compte des catégories d'âge.

Cross-Country Elimatoire (XCE)

Les épreuves de cross-country élimatoire sont réservées aux coureurs âgés de 17 ans minimum, les résultats doivent être établis sans tenir compte des catégories d'âge.

Enduro (END)

Dans les épreuves d'enduro, les coureurs des catégories 'cadets' et 'juniors' sont regroupés dans une seule et même catégorie dénommée 'juniors'. Les 'dames' sont regroupées dans une seule et même catégorie.

§ 3. Calendrier

- 4.1.006 Les épreuves doivent être régulièrement inscrites au calendrier fédéral ou régional.

§ 4. Délégué Technique

- 4.1.007 Dans les épreuves inscrites au calendrier fédéral, un délégué technique est désigné par la Fédération Française de Cyclisme, si nécessaire. Dans toutes les autres épreuves, le délégué technique est désigné, si nécessaire, par la CRVTT concernée ou par la CDVTT concernée.
- 4.1.008 Sans préjudice de la responsabilité de l'organisateur, le délégué technique contrôle la préparation des aspects techniques d'une épreuve et assure, à ce sujet, la liaison avec l'entité fédérale par laquelle il a été désigné.
- 4.1.009 Si une épreuve se déroule sur un nouveau site, le délégué technique doit procéder à une inspection effectuée bien à l'avance (parcours, kilométrage, détermination de l'emplacement des zones d'assistance technique, installations, sécurité, horaires des épreuves, ...). Il doit rencontrer l'organisateur et établir, sans délai, un rapport d'inspection à l'intention de l'entité fédérale par laquelle il a été désigné.
- 4.1.010 Le délégué technique doit être présent sur le site avant la première séance d'entraînement officielle et doit procéder à une inspection des lieux et du parcours en collaboration avec l'organisateur et le président du collège des arbitres. Il coordonne la préparation technique de l'épreuve et veillera à ce que les recommandations formulées dans le rapport d'inspection soient mises en œuvre. Il appartient au délégué technique de déterminer la version finale du parcours et de le modifier le cas échéant. En l'absence de délégué technique, cette tâche incombe au président du collège des arbitres.
- 4.1.011 Le délégué technique assiste aux réunions des responsables d'équipe.

§ 5. Signaleurs

- 4.1.012 L'organisateur de l'épreuve doit engager un nombre suffisant de signaleurs afin d'assurer la sécurité des coureurs et des spectateurs pendant les compétitions et les entraînements officiels. Il doit établir une carte détaillée de leur emplacement sur son épreuve.
- 4.1.013 L'âge minimal des signaleurs est de 18 ans.
- 4.1.014 Les signaleurs devront être aisément identifiables par un insigne ou par un uniforme distinctif.
- 4.1.015 Les signaleurs doivent tous être équipés d'un sifflet et ceux situés aux endroits stratégiques (à être définis par le délégué technique ou, en son absence, par le président du collège des arbitres) d'un poste de radio. S'ils disposent d'un poste de radio, ils doivent être répartis de façon à assurer une liaison radio suffisante tout au long du parcours.
- 4.1.016 Les signaleurs doivent être clairement informés sur leur rôle et doivent recevoir des cartes du parcours comportant des points de repères précis qui permettront de localiser aisément les accidents éventuels.

L'organisateur doit désigner un coordinateur des signaleurs. Le président du collège des arbitres et, le cas échéant, le délégué technique se réuniront avant l'épreuve avec le coordinateur des signaleurs afin d'optimiser la procédure de transmission des instructions aux signaleurs (plan d'intervention, équipement, sifflets, drapeaux, radios, etc.).

§ 6. Déroulement d'une épreuve

Sécurité

- 4.1.017 Le parcours ne peut être emprunté que par les coureurs pendant les épreuves et les périodes d'entraînement officiel. Toute autre personne doit être tenue à l'écart du parcours.

Annulation

- 4.1.018 En cas de conditions atmosphériques difficiles, le président du collège des arbitres peut décider d'annuler l'épreuve après consultation avec l'organisateur et, le cas échéant, le délégué technique.

Avant le départ

- 4.1.019 Le parcours de chaque épreuve doit être clairement défini avant le départ et affiché à la permanence.
- 4.1.020 Avant le début des périodes d'entraînement officiel, le délégué technique doit vérifier que le parcours est balisé de façon suffisante et sécuritaire. Un rapport de cette vérification est remis au président du collège des arbitres ainsi qu'à l'organisateur. En l'absence de délégué technique, la vérification et le rapport sont effectués par le président du collège des arbitres.
- 4.1.021 Le cas échéant, une réunion peut être organisée à l'attention des responsables d'équipes pour les informer des modifications apportées au règlement de l'épreuve.
- 4.1.022 La vérification des licences et les formalités d'enregistrement sont effectuées dans un bureau installé sur le lieu de l'épreuve, appelé « permanence ». L'entraînement officiel n'est autorisé qu'après la vérification des licences, l'accomplissement des formalités d'enregistrement et la distribution des plaques de guidon.
- 4.1.023 La liste définitive des participants doit être établie avant le début de la course. En plus du nom des coureurs, elle doit mentionner de manière précise la nationalité, l'équipe ou le club, le

numéro de licence (FFC et/ou UCI), la catégorie, le type de course, la distance (ou le nombre de tours prévisionnel) et l'heure de départ.

- 4.1.024 L'organisateur de l'épreuve doit fournir au collège des arbitres les moyens de communication que ces derniers jugent nécessaires afin qu'ils puissent officier dans de bonnes conditions (postes de radio).

Le départ

- 4.1.025 Dans les épreuves à départ groupé, l'appel des coureurs doit commencer au plus tôt 20 minutes avant l'heure prévue pour le départ de la course. Cette période peut être réduite suivant le nombre de participants. Cinq minutes avant l'appel, une annonce doit être diffusée au moyen de l'installation de sonorisation pour informer les coureurs du début de l'appel; une nouvelle annonce doit être faite trois minutes avant l'appel. Les coureurs s'alignent dans l'ordre où ils sont appelés sur la ligne de départ. Le nombre de coureurs sur chaque ligne est décidé par le président du collège des arbitres et contrôlé par un arbitre.

Le coureur lui-même décide de son emplacement sur la ligne.

A partir du moment où les coureurs sont alignés, l'échauffement (au moyen de rouleaux, turbo-trainers, etc.) est interdit tant à l'intérieur qu'en dehors de la zone de départ.

Le départ est donné par le arbitre au départ selon la procédure suivante: avertissements à 3, 2, 1 minutes et à 30 secondes du départ, puis annonce finale que le départ sera donné dans les 15 secondes.

Aucun décompte n'est effectué entre 15 et 0.

Le départ est donné à l'aide d'un revolver ou, à défaut, par un coup de sifflet.

- 4.1.026 L'arbitre au départ a l'usage exclusif de l'installation de sonorisation à compter de trois minutes avant le départ, jusqu'à ce que le départ soit donné.
- 4.1.027 Dans les épreuves dans lesquelles des coureurs non francophones sont engagés, les instructions de départ sont données, au moins, en français et en anglais.

Comportement des coureurs

- 4.1.028 Les coureurs doivent faire preuve d'esprit sportif en toutes circonstances et laisser passer les coureurs plus rapides sans chercher à faire de l'obstruction.
- 4.1.029 Si, pour une raison quelconque, un coureur est amené à quitter le parcours, il doit le réintégrer à l'endroit précis où il en est sorti. Si le président du collège des arbitres considère que le coureur a bénéficié d'un avantage, ce coureur est disqualifié (DSQ).
- 4.1.030 Les coureurs doivent respecter la nature et veiller à ne pas polluer le site du parcours.

§ 7. Equipement

- 4.1.031 L'utilisation de liaisons radio ou autres moyens de communication à distance avec les coureurs est interdite.
- 4.1.032 Il est interdit d'utiliser des pneus équipés de pointes ou de vis en métal.
- 4.1.033 Les vélos utilisés lors des compétitions doivent être conformes à une norme officielle vélo tout terrain.

§ 8. Installations

- 4.1.034 Des arches gonflables qui traversent le circuit sont défendues.
- 4.1.035 L'organisateur doit mettre à disposition une zone de lavage pour les vélos.

§ 9. Parcours

- 4.1.036 Dans la mesure du possible, le parcours des épreuves de cross-country, four cross et descente doit être totalement distinct de celui de toute autre épreuve organisée sur le même site. Si tel n'est pas le cas, les horaires des entraînements et des épreuves doivent être établis de sorte que les parcours ne puissent être empruntés simultanément.
- 4.1.037 Aucun obstacle susceptible de provoquer une chute ou une collision ne doit se situer dans les zones de départ et d'arrivée.

CHAPITRE 2 - EPREUVES DE CROSS-COUNTRY

§ 1. Caractéristiques des épreuves

Cross-country Olympique - XCO

- 4.2.001 La durée d'une épreuve de cross-country format olympique doit s'inscrire le plus possible dans les fourchettes suivantes (en heures et minutes) :

Catégorie	Temps minimum	Temps maximum
Cadets	0h45	1h00
Cadettes	0h45	1h00
Juniors Hommes	1h00	1h15
Juniors Dames	1h00	1h15
Espoirs Hommes	1h15	1h30
Espoirs Dames	1h15	1h30
Elites Hommes	1h20	1h40
Elites Dames	1h20	1h40
Masters Dames	1h15	1h30
Masters Hommes/Tandems	1h15	1h30

Lors de conditions météorologiques très défavorables, le président du collège des arbitres visera un temps de course se rapprochant le plus possible du temps minimum.

- 4.2.002 Le circuit d'une épreuve de cross-country format olympique devra être long d'environ 5 km. Afin que le parcours soit attractif, il doit utiliser le lieu de façon idéale et de préférence être en forme de trèfle. Les zones d'assistance technique doubles sont fortement recommandées. Le parcours pourra être jalonné tous les kilomètres d'un panneau signalant la distance restant à parcourir jusqu'à la ligne d'arrivée.
- 4.2.003 Le départ doit être donné en groupe.

Cross-country marathon - XCM

- 4.2.004 Le parcours d'une épreuve de cross-country format marathon devra être long d'au moins 60 km et ne pas excéder 160 km.

Le parcours pourra être jalonné tous les 10 kilomètres d'un panneau signalant la distance restant à parcourir. L'épreuve peut se dérouler en un seul tour ou sur plusieurs tours avec un maximum de trois tours. Dans le cas d'un tour unique, le parcours ne peut comprendre aucun endroit où les coureurs doivent passer deux fois. Seules la ligne de départ et la ligne d'arrivée peuvent se situer au même endroit. S'il y a plusieurs tours, il est interdit d'utiliser des raccourcis pour réduire le tour dans l'épreuve femmes.

4.2.005 Le départ doit être donné en groupe.

Cross-country en ligne - XCP

4.2.006 Le parcours d'une épreuve de cross-country doit partir d'un endroit pour se terminer à un autre endroit. Le format d'épreuves XCP est utilisé essentiellement dans les épreuves par étapes (XCS).

4.2.007 | Le départ est donné en groupe.

Cross-country sur circuit court ou criterium - XCC (Short Track)

4.2.008 Le départ et l'arrivée doivent se situer au même endroit. La distance du parcours ne doit pas dépasser 2 km, **la durée de la course doit être comprise entre 20 et 60 minutes.**

4.2.009 Des obstacles naturels et/ou artificiels ne seront autorisés que si leur présence a été approuvée par le délégué technique ou, à défaut, le président du collège des arbitres.

Cross-country éliminatoire - XCE (Eliminator)

4.2.010 Le parcours d'une épreuve cross-country éliminatoire doit mesurer entre 500 mètres et 1.000 mètres et comprendre des obstacles naturels et/ou artificiels, conformément à l'article 4.2.009. La totalité du parcours doit être praticable à vélo. Les sections à voie unique (single tracks) sont à éviter et, dans la mesure du possible, le parcours ne doit pas intégrer plus d'un virage à 180°. Le départ et l'arrivée doivent se situer à des endroits différents afin de permettre un programme d'épreuves court.

Des obstacles comme des arbres, des marches (montée/descente), des dénivellations abruptes, des ponts ou des structures en bois, peuvent permettre de créer une épreuve courte et dynamique.

Le parcours doit être balisé conformément aux articles 4.2.019 à 4.2.029.

Organisation de la compétition

Manche de qualification

4.2.011 Pour qu'une épreuve XCE puisse avoir lieu, il faut qu'au moins 12 coureurs participent à la manche de qualification.

Une manche de qualification est organisée le même jour que l'épreuve principale.

La manche de qualification prend la forme d'une épreuve individuelle chronométrée d'un tour de parcours. Les 32 (8x4) ou 36 (6x6) meilleurs coureurs se qualifient pour l'épreuve principale (cf. annexes 2 et 3).

Si des coureurs sont ex aequo dans la manche de qualification, l'ordre est déterminé selon le dernier classement individuel UCI XCO. Si les coureurs concernés ne sont pas classés dans le classement individuel UCI XCO, ils sont départagés par tirage au sort pour déterminer leur ordre de passage.

Les coureurs prennent le départ dans l'ordre de leurs numéros de dossard, en commençant par le chiffre le plus bas.

Les femmes prennent le départ avant les hommes.

Epreuve principale

4.2.012 Pour l'épreuve principale, les coureurs sont répartis dans les manches éliminatoires en fonction des résultats de la manche de qualification.

L'épreuve principale est constituée de manches éliminatoires et les carrés des coureurs sont formés comme indiqué dans les annexes 2 et 3 - Format des compétitions XCE.

Ordre des manches

- les hommes d'abord, jusqu'à ce que les femmes aient le même système de carrés,
- petite finale femmes puis petite finale hommes
- grande finale femmes puis grande finale hommes

Chaque manche de l'épreuve principale est constituée d'un tour unique ou de plusieurs tours de parcours pour une durée totale ne dépassant pas 3 minutes.

Le contact intentionnel en poussant, tirant ou d'autres manières qui obligent un autre participant à ralentir, chuter ou quitter le parcours n'est pas autorisé et son auteur sera sanctionné par disqualification (DSQ).

Au seul jugement du collège des arbitres, un coureur pourra être classé dans une manche à une autre position que celle de son arrivée effective et sera annoncé comme relégué (REL).

Les coureurs déclarés DNF (abandon), DSQ (disqualifié) ou DNS (non partant) en demi-finale n'ont pas le droit de participer à la petite finale.

Le classement final de la compétition est établi par groupes dans l'ordre suivant :

- 1) tous les coureurs participant à la grande finale, à l'exception des coureurs DSQ,
- 2) tous les coureurs participant à la petite finale, à l'exception des coureurs DSQ,
- 3) les coureurs déclarés DNF ou DNS en demi-finale,
- 4) le classement des autres coureurs est déterminé par la manche qu'ils ont atteinte, puis par leur classement dans leur manche éliminatoire, et, enfin, selon le résultat obtenu lors de la manche de qualification.

Au sein de chacun des groupes mentionnés ci-dessus, les coureurs DNF sont classés avant les coureurs DNS. Lorsqu'il y a plusieurs DNF ou DNS, c'est le résultat obtenu lors de la manche de qualification qui permet de les départager et de les ordonner.

Tout coureur déclaré DNF ou DNS dans la première manche de l'épreuve principale est indiqué sans classement.

Tout coureur déclaré DSQ pendant l'épreuve principale est indiqué sans classement.

Les coureurs qui ne se qualifient pas pour l'épreuve principale ne figurent pas dans le classement final.

Règles particulières

4.2.013 Une grille de départ doit être tracée au sol. Les coureurs doivent être alignés de front au départ. Dans chaque manche éliminatoire, les coureurs peuvent choisir leur position de départ en fonction du résultat obtenu lors de la manche de qualification, le coureur ayant obtenu le meilleur résultat choisissant en premier.

Cross-country contre la montre - XCT

- 4.2.014 Ces épreuves ne peuvent être organisées que dans le cadre d'épreuves par étapes (XCS).

Cross-country relais par équipes - XCR

- 4.2.015 Des épreuves cross-country relais par équipe peuvent également être organisées.

§ 2. Parcours

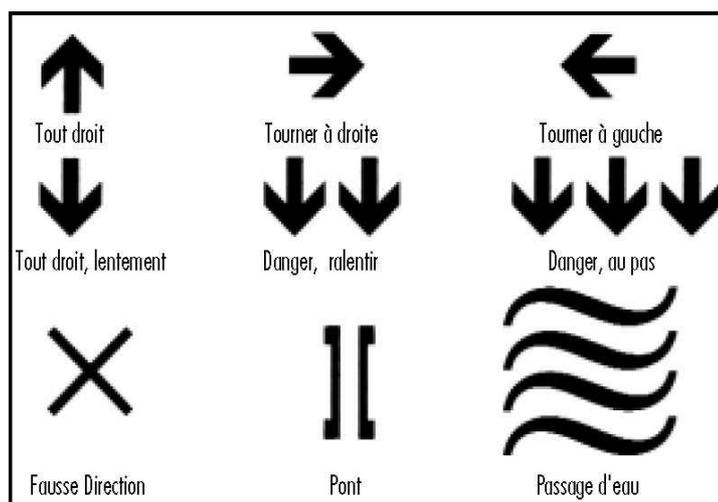
- 4.2.016 Le parcours d'une épreuve de cross-country comprend normalement une variété de terrains tels que des tronçons de routes, des pistes forestières, des champs et des chemins de terre ou recouverts de gravier et présenter des variations de dénivelé importantes.

La distance à parcourir sur routes pavées ou goudronnées ne doit pas excéder 15% du parcours total.

- 4.2.017 Le parcours doit être entièrement praticable à vélo, même en cas de conditions météorologiques difficiles. Des zones parallèles sur les parties du parcours se détériorant facilement doivent être prévues.
- 4.2.018 Les longues sections à voie unique (single track) doivent comporter un certain nombre de tronçons où les dépassements sont possibles.

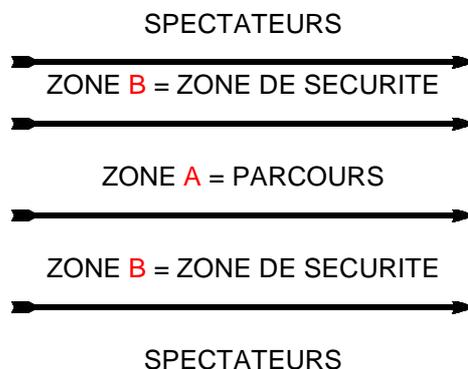
§ 3. Balisage du parcours

- 4.2.019 Le parcours complet doit être clairement balisé à l'aide du système de fléchage suivant :
- 4.2.020 Des flèches de direction (flèches noires sur panneaux blancs ou jaunes) indiquent l'itinéraire à suivre en signalant les changements de direction, les intersections et toutes les situations potentiellement dangereuses. Les dimensions minimum des flèches de direction doivent être de 40 cm par 20 cm et ne doivent pas être placées à une hauteur de plus de 1,5 m du sol.
- 4.2.021 Les flèches doivent être disposées du côté droit du parcours sauf pour les virages à droite où ces flèches doivent être placées avant le virage et dans celui-ci, à gauche du parcours.
- 4.2.022 Une flèche est placée 10 m avant chaque intersection, à l'intersection et 10 m après l'intersection pour confirmer la bonne direction à suivre. Le signe «X» servant à annoncer une mauvaise direction doit être positionné bien en vue.
- 4.2.023 Dans une situation potentiellement dangereuse, une ou plusieurs flèches inversées (dirigées vers le bas) doivent être placées de 10 à 20 mètres avant l'obstacle ou la situation potentiellement dangereuse, ainsi qu'au niveau de cet obstacle ou de cette situation.
- 4.2.024 Un danger plus important doit être signalé par deux flèches inversées.
- 4.2.025 Un danger majeur incitant à la prudence doit être annoncé par trois flèches inversées.
- 4.2.026 Des répliques des signes suivants doivent être utilisées:



- 4.2.027 Les zones d'un parcours de cross-country comportant des descentes raides et/ou potentiellement dangereuses doivent être balisées et protégées à l'aide de piquets non métalliques, de préférence en PVC (piquets de slalom), d'une hauteur de 1,5 à 2 mètres.

Dans les sections très rapides du parcours, selon que le délégué technique ou, à défaut, le président du collège des arbitres le juge approprié, un système de délimitation du parcours par des petites banderoles est à mettre en place suivant le schéma ci-après. Ces rubans doivent être fixés sur les piquets de slalom à une hauteur ne risquant pas de gêner d'éventuelles prises de vue télévisées (soit, en principe, à 50 cm du sol). Les sections « Zone B » doivent avoir une largeur d'au moins 2 m.



- 4.2.028 Les zones du parcours comportant des obstacles tels que des murs, des souches ou des troncs d'arbres doivent être protégées par des bottes de paille ou des rembourrages. Ces mesures de protection ne doivent pas limiter l'aptitude à effectuer le parcours sur le vélo.

Des filets de protection conformes aux normes de sécurité doivent être tendus près des zones à risques comme, par exemple, au bord des précipices. Les filets ou les clôtures de protections utilisées ne doivent pas avoir des ouvertures dépassant les 5 cm x 5 cm.

Les ponts ou les rampes en bois doivent être recouverts d'une matière antidérapante (tapis, grillage ou peinture antiglisse spéciale).

- 4.2.029 Dans la mesure du possible, les racines, les souches, les rochers apparents, etc. seront recouverts d'une peinture fluorescente et biodégradable.

§ 4. Zones de départ et arrivée

- 4.2.030 Les banderoles de départ et/ou d'arrivée sont placées immédiatement au-dessus des lignes de départ et d'arrivée à une hauteur minimum de 2,5 mètres du sol et couvrent toute la largeur du parcours.
- 4.2.031 La zone de départ d'une épreuve de cross-country (épreuves départ en groupe) doit :
- avoir une largeur d'au moins 6 mètres sur une distance minimum de 50 mètres avant la ligne de départ;
 - avoir une largeur d'au moins 6 mètres sur une distance minimum de 100 mètres après la ligne de départ;
 - être aménagée dans un secteur plat ou en montée.
- Le premier rétrécissement après le départ doit permettre un passage facile de l'ensemble des coureurs.
- 4.2.032 La zone d'arrivée d'une épreuve de cross-country (épreuves départ en groupe) doit :
- avoir une largeur d'au moins 4 mètres sur une distance minimum de 50 mètres avant la ligne d'arrivée;
 - avoir une largeur d'au moins 4 mètres sur une distance minimum de 20 mètres après la ligne d'arrivée;
 - être aménagée dans un secteur plat ou en montée.
- 4.2.033 Des barrières doivent être placées des deux côtés du parcours sur un minimum de 100 mètres avant et 50 mètres après la ligne de départ et aussi la ligne d'arrivée si celle-ci n'est pas au même endroit.
- 4.2.034 Une signalisation claire et précise doit être placée au début du dernier kilomètre de course.

§ 5. Ravitaillement

- 4.2.035 Le ravitaillement liquide et solide n'est autorisé que dans les zones d'assistance technique. Dans des situations exceptionnelles, le président du collège des arbitres pourra avant le début de l'épreuve autoriser le ravitaillement sur l'ensemble du parcours.
- 4.2.036 L'organisateur doit mettre en place des zones d'assistance technique.
- Chaque zone d'assistance technique doit être située dans un secteur plat ou en montée dans un endroit assez large où la vitesse est suffisamment faible. Les zones doivent être suffisamment longues et judicieusement réparties sur le parcours. Des zones d'assistance technique doubles sont fortement recommandées.
- 4.2.037 Pour les épreuves de cross-country format olympique (XCO), 1 zone double ou 2 zones simples sont installées. Pour les épreuves de cross-country format marathon (XCM), 3 zones au minimum sont installées. Les organisateurs doivent anticiper les besoins d'accès du personnel des équipes pendant les épreuves de cross-country marathon.
- 4.2.038 Le délégué technique ou, à défaut, le président du collège des arbitres, en collaboration avec le directeur de l'organisation, détermine la répartition et la disposition des zones d'assistance technique.
- 4.2.039 Les zones d'assistance technique doivent être suffisamment larges et étendues pour permettre le libre passage des coureurs qui ne s'y arrêtent pas.
- 4.2.040 Les zones d'assistance technique doivent être clairement délimitées, si possible par des panneaux « début de zone » et « fin de zone ». Selon le niveau de l'épreuve, l'accès aux zones

pourra être contrôlé par des arbitres et/ou des signaleurs. Dans ce cas, seules les personnes dûment habilitées auront accès aux zones.

- 4.2.041 Les bidons et la nourriture doivent être donnés à la main au coureur, la personne qui ravitaille n'est pas autorisée à courir à côté de son coureur.
- 4.2.042 L'aspersion d'eau sur les coureurs n'est autorisée que sur décision du président du collège des arbitres avant le début de l'épreuve.
- 4.2.043 Il est interdit de revenir en contre sens de la direction de la course pour accéder à la zone d'assistance technique, sous peine de disqualification.

§ 6. Assistance technique

- 4.2.044 L'assistance technique en course est autorisée aux conditions ci-après :
- 4.2.045 L'assistance technique autorisée en course consiste en la réparation ou le remplacement de toute pièce du vélo, à l'exception du cadre. Il est interdit de changer de vélo et le coureur doit franchir la ligne d'arrivée avec la même plaque de guidon qu'il avait au départ.
- 4.2.046 L'assistance technique n'est autorisée que dans les zones prévues à cet effet.
- 4.2.047 Le matériel de remplacement et les outils pour les réparations doivent être déposés dans ces zones. Pour effectuer les réparations ou les changements d'équipement, le coureur peut bénéficier de l'aide d'une tierce personne. Du petit matériel tel qu'une chambre à air ou un petit outil peut être donné de main à main dans les zones d'assistance technique.

En plus de l'assistance technique dans les zones prévues à cet effet, l'assistance technique est autorisée, en dehors de ces zones, entre coureurs appartenant à un même club, à un même Team ou à une même sélection officielle.

Toute autre aide extérieure réalisée en dehors des zones d'assistance technique entraînera la disqualification du coureur.

Est considérée comme assistance extérieure, l'aspersion volontaire de liquide sur la chaîne, le dérailleur avant ou arrière ou la cassette de roue libre, si celle-ci n'est pas effectuée par le coureur lui-même.

- 4.2.048 Les coureurs peuvent transporter avec eux des outils et pièces de rechange pour autant que ceux-ci ne comportent pas de danger pour le coureur lui-même ou les autres concurrents.

§ 7. Sécurité

Signaleurs

- 4.2.049 Dans la mesure du possible, les signaleurs doivent se placer de façon à être dans la ligne de vision directe des signaleurs les plus proches. Ils signaleront d'un coup de sifflet bref et strident l'arrivée des prochains coureurs.
- 4.2.050 Tous les signaleurs œuvrant sur des tronçons du circuit qui présentent des risques potentiels doivent être porteurs d'un drapeau jaune qui doit être agité en cas de chute pour prévenir les autres coureurs.

Premiers secours (exigences minimales)

- 4.2.051 La présence d'un poste de premiers secours est requise pour toute manifestation.

- 4.2.052 Pour chaque épreuve, l'organisateur doit mettre en place les moyens nécessaires, qu'ils soient matériels, humains ou logistiques, pour permettre la prise en charge et l'évacuation rapide des blessés à partir de chaque point du parcours.
- 4.2.053 Des véhicules doivent être disponibles pour rejoindre rapidement les zones difficiles. Les zones à risques potentiels doivent être au préalable clairement identifiées et être rendues accessibles aux véhicules de secours.
- 4.2.054 Le dispositif de secours doit être validé avant le début des épreuves par le président du collège des arbitres. En cas de manquement grave aux règles de sécurité, celui-ci sera habilité à annuler l'épreuve.

§ 8. Déroulement d'une épreuve

Grille de départ

- 4.2.055 La composition des grilles de départ doit tenir compte des critères suivants :
- ranking UCI pour les épreuves inscrites au calendrier UCI
 - nature de la licence du coureur avec priorité aux coureurs Elites
 - classement provisoire de la Coupe concernée dans le cas d'une épreuve organisée sur plusieurs manches

Dans tous les cas de figure, le champion olympique en titre, le champion du monde en titre, le champion d'Europe en titre et le champion de France en titre sont prioritaires. Il en va de même pour les coureurs figurant dans les 200 premiers du classement UCI en cours.

Classement

- 4.2.056 Les coureurs n'ayant pas terminé l'épreuve figureront sur l'état de résultats comme « N.C » (Non Classés). Ils seront listés en fonction du nombre de tours qu'ils auront effectués, puis dans l'ordre de leur arrivée.
- 4.2.057 Les coureurs doublés seront classés en fonction du nombre de tours qu'ils auront effectués, puis dans l'ordre de leur arrivée.
- 4.2.058 Le président du collège des arbitres est habilité à arrêter les coureurs dont il estime que le retard par rapport à la tête de course est trop important. Les coureurs concernés seront classés selon le nombre de tours qu'ils auront effectués au moment où ils ont été arrêtés, puis dans l'ordre dans lequel ils ont été arrêtés.

§ 9. Epreuves par étapes

Règles générales

- 4.2.059 Une épreuve par étapes est constituée d'une série d'épreuves de cross-country qui sont disputées par des coureurs individuels et par des équipes. Les coureurs doivent terminer chacune des étapes, en respectant les règles la concernant, afin de pouvoir se présenter à l'étape suivante.
- 4.2.060 L'organisateur doit envoyer le guide technique de son épreuve aux instances dont dépend sa manifestation (CNVTT si elle est inscrite au calendrier fédéral, CRVTT si elle est inscrite au calendrier régional), pour validation.

A défaut d'approbation, l'épreuve ne pourra avoir lieu.

4.2.061 Une épreuve par étapes peut se dérouler sur le territoire de plusieurs comités régionaux pour autant que les instances des comités concernés (CRVTT) aient bien approuvé l'organisation et le parcours.

4.2.062 Les épreuves par étapes sont ouvertes aux équipes et aux coureurs individuels. A une épreuve accueillant des équipes, peuvent participer des coureurs individuels en dehors d'une structure d'équipe.

Les équipes sont composées de 6 coureurs maximum.

Durée et étapes

4.2.063 Les épreuves par étapes se disputent sur 3 jours minimum et 9 jours maximum.

Il ne peut être organisé qu'une étape par jour.

4.2.064 Les différents types d'épreuves de cross-country prévu dans les articles 4.2.001 à 4.2.008 peuvent être choisis pour les étapes, sauf les épreuves de cross-country éliminatoire (XCE).

4.2.065 Distance et durée des étapes :

- XCO : circuit d'au moins 4 km et maximum 6 km par tour
- XCM : étapes de minimum 60 km et maximum 120 km
- XCP : trajet ou circuit d'au moins 25 km et maximum 60 km
- XCC : circuit de 2 km maximum avec une durée d'épreuve de 30 à 60 minutes
- XCT : circuit de minimum 4 à maximum 25 km
- Contre La Montre par équipe : de minimum 4 à maximum 25 km. Le temps de l'équipe est celui du 2^{ème} homme ou de la 2^{ème} femme et compte pour le classement général par équipe

Lorsqu'une étape se termine sur un circuit, les temps sont enregistrés sur la ligne d'arrivée à l'issue des tours.

Classements

4.2.066 Le classement général au temps individuel hommes et le classement général au temps individuel femmes sont obligatoires.

Le classement général individuel est établi en cumulant les temps réalisés par les coureurs lors de chacune des étapes.

Lorsque deux coureurs, ou plus, obtiennent le même temps au classement général au temps individuel, les fractions de secondes enregistrées lors des étapes de contre-la-montre individuelles (y compris le prologue) sont rajoutés au temps global pour déterminer le classement.

S'ils sont toujours ex aequo, ou s'il n'y a pas d'étape de contre-la-montre individuelle, les classements obtenus à chaque étape sont ajoutés et, en dernier recours, la place obtenue lors de la dernière étape effectuée est prise en compte.

4.2.067 Le classement général au temps par équipe hommes et le classement général au temps par équipe femmes sont facultatifs.

Dans les épreuves par étapes où il y a un classement général par équipe, seules les équipes suivantes peuvent se disputer le classement :

- les teams officiellement reconnus par la FFC et/ou par l'UCI,
- les sélections nationales,
- les sélections régionales,
- les sélections départementales,

- les sélections de clubs.

Tous les coureurs d'une même équipe sont tenus de porter le même maillot (team, club, sélection départementale, régionale ou nationale).

Sauf pour les étapes contre la montre par équipes, le classement général par équipe est établi en cumulant les temps des deux meilleurs de chaque étape pour les hommes et des deux meilleures de chaque étape pour les femmes.

- 4.2.068 Les bonifications et les pénalités en temps sont prises en compte. Les bonifications ne sont indiquées que dans le classement général individuel au temps. Aucune bonification n'est accordée pour les épreuves de contre-la-montre individuel ou par équipe.

Dispositions techniques

- 4.2.069 Une épreuve par étapes ne doit pas comprendre plus qu'un transfert en véhicule par trois jours d'épreuve. La durée de chaque transfert en véhicule ne doit pas excéder trois heures. Un transfert de moins d'une heure n'est pas pris en compte.
- 4.2.070 Des étapes de liaison neutralisées peuvent être incluses, mais dans un maximum de 75% des étapes. Les étapes de liaison ne doivent pas dépasser 35 km. Un véhicule de tête doit régler la vitesse du peloton jusqu'à ce que la ligne de départ soit atteinte. Le départ se fait sur la ligne de départ et à l'arrêt. Le départ doit être effectué soit dans les 30 minutes suivant l'arrivée du véhicule de tête, soit 3 heures après l'arrivée de ce véhicule.
- 4.2.071 Deux motos (une moto de tête et une moto «balai») doivent être utilisées lors de chaque étape, sauf lors du contre-la-montre individuel.
- 4.2.072 Dans la mesure du possible, l'organisateur doit fournir une combinaison au leader homme et femme du classement général individuel.

CHAPITRE 3 - EPREUVES DE DESCENTE

§ 1. Organisation de la compétition

- 4.3.001 Une épreuve de descente peut prendre l'une des formes suivantes :
- une descente de qualification appelée manche de qualification à l'issue de laquelle un nombre de coureurs prédéterminé par le règlement particulier de l'épreuve peut accéder à la finale. A l'issue de la finale, le coureur le plus rapide est proclamé vainqueur (système utilisé pour la coupe du monde) ;
 - une descente marathon : les coureurs partent tous ensemble. Le premier coureur franchissant la ligne d'arrivée est proclamé vainqueur.
 - une autre forme à condition que chaque organisateur ait bien mentionné tous les détails dans le guide technique de son évènement.
- 4.3.002 Un système basé sur deux manches, dont la moyenne des temps, ou le temps combiné, détermine le résultat, n'est pas autorisé.

§ 2. Parcours

- 4.3.003 Le parcours d'une descente doit présenter un profil descendant.
- 4.3.004 Le parcours doit être composé de secteurs différents : pistes étroites et pistes larges, chemins forestiers, pistes champêtres, pistes en forêt et pistes rocailleuses. Il présente, d'autre part, généralement une variation de tronçons techniques et rapides.

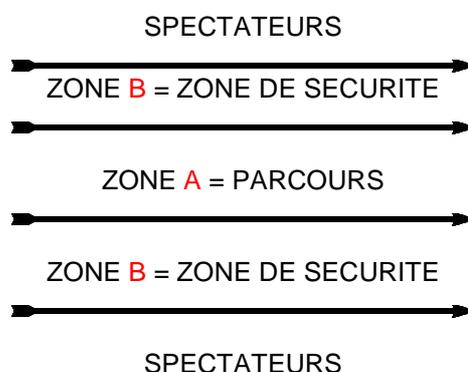
4.3.005 Plutôt que sur la force physique des coureurs, l'accent doit être porté sur leur habileté technique.

4.3.006 La longueur du parcours et la durée de l'épreuve sont fixées comme suit :

	Minimum	Maximum
Longueur du parcours	1,500 km	3,500 km
Temps de course	1 minute	5 minutes

Une épreuve se déroulant sur un temps de course inférieur au minimum ou supérieur au maximum stipulé ci-dessus ne pourra être organisée que sur dérogation préalable des instances fédérales concernées.

4.3.007 L'ensemble du parcours de descente doit être balisé et protégé à l'aide de piquets non métalliques, de préférence en PVC (piquets de slalom), d'une hauteur de 1,5 à 2 mètres. Dans les tronçons très rapides et dangereux, où la trajectoire des coureurs est proche du bord du parcours, des lignes B doivent être mises en place conformément au diagramme.



4.3.008 Le parcours d'une descente doit être balisé suivant les articles 4.2.019 à 4.2.029.

4.3.009 Il est interdit d'utiliser des bottes de paille pour délimiter le parcours.

4.3.010 La largeur de la zone de départ doit être au minimum d'1 mètre et au maximum de 2 mètres. Une barrière appropriée doit être mise en place, le sol doit être recouvert d'un revêtement antidérapant et la zone de départ doit être couverte.

La largeur de la zone d'arrivée doit être au minimum de 6 mètres.

4.3.011 Une zone de freinage d'au moins 35-50 mètres doit être prévue après la ligne d'arrivée. Cette zone doit être libre de tout obstacle, protégée et entièrement fermée au public. La sortie des coureurs doit être prévue de façon à ce que la vitesse soit minimale.

§ 3. Equipement vestimentaire et accessoires de protection

4.3.012 Le port du casque intégral monobloc avec la jugulaire attachée, des coudières, des gants complets, une protection dorsale et des genouillères sont obligatoires. Tout concurrent ne disposant pas de l'équipement complet se verra refuser le départ.

Les caméras montées sur casque sont interdites lors des manches de qualification et des finales. Les coureurs sont chargés d'assurer la bonne fixation des caméras sur les casques afin d'éviter tout danger. Les fixations en métal / permanentes pour attacher la caméra au casque sont interdites, ruban adhésif et velcro sont autorisés.

- 4.3.013 Les compétiteurs sont seuls responsables de la conformité aux normes en vigueur des protections individuelles qu'ils utilisent.

§ 4. Signaleurs

- 4.3.014 Dans la mesure du possible, les signaleurs doivent se placer de façon à être dans la ligne de vision directe des signaleurs les plus proches. Ils signalent d'un coup de sifflet bref et strident l'arrivée des prochains coureurs.
- 4.3.015 Les signaleurs doivent être équipés de drapeaux afin d'assurer un système de sécurité qui sera organisé de la façon indiquée ci-après.
- 4.3.016 Lors des entraînements officiels, tous les signaleurs doivent être porteurs d'un drapeau jaune qui doit être agité en cas de chute pour prévenir les autres coureurs qu'ils doivent ralentir.
- 4.3.017 Certains signaleurs, spécialement désignés à cet effet par l'organisateur et le coordinateur des signaleurs, doivent être porteurs d'un drapeau rouge et avoir une liaison radio réglée sur la même fréquence que celle du président du collège des arbitres, du directeur de l'organisation, de l'équipe médicale, du coordinateur des signaleurs et du délégué technique. Ils doivent se poster aux endroits stratégiques du parcours et se placer de façon à entrer dans la ligne de vision directe de leurs deux collègues les plus proches (en amont et en aval).

Les drapeaux rouges sont utilisés lors des entraînements officiels et lors des épreuves. Les porteurs de drapeaux rouges qui sont témoins d'un accident grave doivent le signaler immédiatement par radio au coordinateur des signaleurs qui informe aussitôt le président du collège des arbitres, le directeur de l'organisation, l'équipe médicale et le délégué technique.

Les porteurs de drapeaux rouges doivent chercher à évaluer immédiatement l'état de la victime tout en restant en contact radio avec le coordinateur des signaleurs.

Les porteurs de drapeaux rouges qui ne sont pas directement concernés par un accident doivent faire en sorte de suivre les transmissions radio s'y rapportant. S'ils remarquent que l'un de leurs collègues situé en aval agite son drapeau rouge, ils doivent s'empresser de faire de même.

- 4.3.018 Les coureurs observant qu'un drapeau rouge est agité en cours d'épreuve doivent s'arrêter immédiatement.

Un coureur qui a ainsi été arrêté doit poursuivre son trajet dans le calme et chercher à rejoindre promptement la fin du parcours pour demander un nouveau départ à l'arbitre à l'arrivée et attendre les instructions.

§ 5. Premiers secours (exigences minimales)

- 4.3.019 La présence d'un poste de premiers secours est requise pour toute manifestation.
- 4.3.020 Pour chaque épreuve, l'organisateur doit mettre en place les moyens nécessaires, qu'ils soient matériels, humains ou logistiques, pour permettre la prise en charge et l'évacuation rapide des blessés à partir de chaque point du parcours.
- 4.3.021 Des véhicules doivent être disponibles pour rejoindre rapidement les zones difficiles.
- Les zones à risques potentiels doivent être au préalable clairement identifiées et être rendues accessibles aux véhicules de secours.
- 4.3.022 Le dispositif de secours doit être validé avant le début des épreuves par le président du collège des arbitres. En cas de manquement grave aux règles de sécurité, celui-ci sera habilité à annuler l'épreuve.

§ 6. Entraînements

4.3.023 Les entraînements suivants doivent être organisés :

- une reconnaissance du parcours à pied avant le premier entraînement,
- un entraînement avec arrêts possibles, le jour précédant l'épreuve officielle,
- un entraînement sans arrêts le jour précédant l'épreuve officielle,
- un entraînement facultatif le matin du jour de l'épreuve officielle.

Les entraînements sont interdits si une compétition est en cours.

4.3.024 Chaque coureur doit accomplir au minimum deux parcours d'entraînement. Le arbitre au départ doit veiller à l'application de cette règle.

4.3.025 Les coureurs doivent commencer leur parcours d'entraînement au portillon de départ. Tout coureur commençant l'entraînement en dessous de la ligne de départ doit être disqualifié pour ladite compétition.

4.3.026 Les coureurs doivent porter leur plaque de guidon pendant l'entraînement.

§ 7. Transport

4.3.027 L'organisateur doit mettre en place un système de transport adéquat permettant de déplacer 100 coureurs et leurs vélos par heure jusqu'au départ de l'épreuve.

Il doit également prévoir un dispositif de remplacement en cas de panne du moyen de transport initialement envisagé.

CHAPITRE 4 - EPREUVES DE 4X (FOUR CROSS)

§ 1. Nature

4.4.001 Le 4X est une épreuve éliminatoire opposant trois ou quatre coureurs (dit : carré) qui s'élancent côte à côte sur un même parcours descendant, la nature de cette compétition sous-entend qu'il peut y avoir certains contacts, non intentionnels, entre les coureurs.

Les contacts entre les coureurs sont tolérés si, suivant l'appréciation du président du collège des arbitres, ils restent dans les limites de l'esprit de l'épreuve, de l'équité et de la sportivité vis-à-vis des autres concurrents.

§ 2. Organisation de la compétition

4.4.002 Des entraînements doivent avoir lieu le même jour que celui de l'épreuve principale.

4.4.003 Il est organisé une manche de qualification, de préférence le même jour que celui de l'épreuve principale.

4.4.004 Pour les qualifications, chaque coureur doit faire un passage chronométré sur le parcours. Les coureurs inscrits qui ne participent pas aux qualifications sont disqualifiés.

Les coureurs déclarés DNF (abandons), DSQ (disqualifiés) ou DNS (non partants) dans la manche de qualification ne peuvent pas participer à l'épreuve principale.

Les coureurs partent sur ordre de l'arbitre au départ, dans l'ordre fixé par la liste de départ. Les femmes courent avant les hommes.

4.4.005 Le nombre de coureurs qualifiés pour la première manche de l'épreuve principale est déterminé selon le nombre de carrés composables.

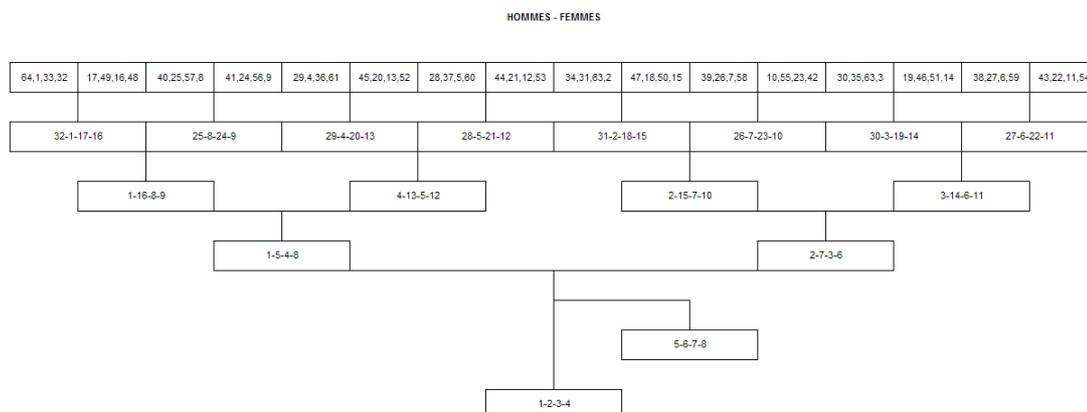
Un maximum de 16 carrés est possible (maximum 64 coureurs).

Si le nombre de coureurs ayant participé aux qualifications est inférieur à 64, le nombre de carrés peut être de : 16, 8, 4 ou 2, en respectant le minimum de 3 coureurs par carré.

Nombre de coureurs classés dans la manche de qualification	Echelle
48 et plus	64 coureurs
24 à 47	32 coureurs
12 à 23	16 coureurs
6 à 11	8 coureurs

Le nombre de coureurs ayant participé aux qualifications ne peut être inférieur à 6, auquel cas aucune épreuve de 4X ne peut avoir lieu.

4.4.006 L'épreuve principale est constituée de manches éliminatoires et les carrés de coureurs pour l'épreuve principale sont formés comme indiqué dans le tableau ci-dessous, afin de veiller à ce que le premier et le deuxième des qualifications puissent seulement se rencontrer en finale.



4.4.007 Une seule manche est prévue pour chaque carré. Le troisième et le quatrième de chaque carré sont éliminés. Le premier et le second sont qualifiés pour la prochaine manche.

4.4.008 En plus de la finale, un carré appelé « petite finale » oppose les coureurs classés troisièmes et quatrièmes en demi-finale. Les coureurs déclarés DNF, DSQ ou DNS en demi-finale n'ont pas le droit de participer à la petite finale.

4.4.009 Le classement final de la compétition est établi par groupes dans l'ordre suivant :

1. Tous les coureurs participant à la grande finale, à l'exception des coureurs DSQ
2. Tous les coureurs participant à la petite finale, à l'exception des coureurs DSQ
3. Les coureurs déclarés DNF ou DNS en demi-finale
4. Le classement des autres coureurs est déterminé par la manche qu'ils ont atteinte, puis par leur classement dans la manche éliminatoire et, enfin, selon le résultat obtenu lors de la manche de qualification.

Au sein de chacun des groupes mentionnés ci-dessus, les coureurs DNF sont classés avant les coureurs DNS. Lorsqu'il y a plusieurs DNF ou DNS, le résultat obtenu lors de la manche de qualification permet de les départager et de les ordonner.

Tout coureur déclaré DNF ou DNS dans la première manche de l'épreuve principale est indiqué sans classement.

Tout coureur déclaré DSQ pendant l'épreuve principale est indiqué sans classement.

Les coureurs qui ne se qualifient pas pour l'épreuve principale ne figurent pas dans le classement final.

Si, pour quelque raison que ce soit, l'épreuve principale 4X (manches éliminatoires) doit être annulée, les résultats de la manche de qualification font office de résultat final.

4.4.010 Les coureurs de chaque carré choisissent leur position de départ en fonction de leur temps aux qualifications. Le coureur avec le meilleur temps choisit en premier.

4.4.011 Les coureurs prennent le départ en position arrêtée.

Si une partie de la roue avant dépasse la ligne de départ avant le signal de départ, le coureur est relégué (classé dans la manche à une autre position que celle de l'arrivée effective).

4.4.012 Les coureurs doivent impérativement contourner les différentes portes sans les enfourcher, c'est-à-dire les deux roues du vélo doivent emprunter un trajet intérieur à chaque porte. Les arbitres de porte placés le long du parcours s'assurent de la conformité des passages.

Dans l'épreuve principale, une porte manquée ou bien enfourchée (si le coureur n'a pas pris la peine de revenir en arrière pour la franchir correctement) se traduit par une relégation.

4.4.013 Si tous les coureurs d'un carré chutent et/ou ne franchissent pas la ligne d'arrivée en éliminatoire, l'ordre d'arrivée de ce carré sera jugé selon la distance parcourue par chacun des coureurs.

§ 3. Parcours

4.4.014 Il faut idéalement des parcours tracés sur des pentes modérées dont l'inclinaison est progressive. Le parcours doit comporter un mélange de sauts, de bosses, de virages relevés, de creux, de tables naturelles et autres figures spéciales. Il peut également comprendre des virages à plat.

Il ne devrait pas y avoir de montée obligeant un pédalage.

Le parcours doit être suffisamment large pour permettre à 4 coureurs de se positionner côte à côte et pour permettre le dépassement.

Le parcours doit être complètement balisé conformément au schéma de l'article 4.2.027 (Zone A et Zone B). La zone A ne doit pas être placée à moins de 2 mètres du circuit et doit avoir une largeur d'au moins 2 mètres.

4.4.015 La durée du parcours doit être au minimum de 30 secondes et au maximum de 60 secondes avec un temps optimum compris entre 45 et 60 secondes pour le premier des qualifications.

4.4.016 Quatre couloirs de largeur égale doivent être marqués sur les 5 premiers mètres du parcours par des lignes blanches (tracées avec du papier adhésif, de la peinture biodégradable ou de la farine). Tout coureur roulant sur ces lignes blanches ou les franchissant est relégué. Si un coureur franchit ou roule sur ces lignes blanches alors qu'il se trouve derrière les coureurs

voisins et ne les gêne pas, et s'il n'en retire aucun avantage, la relégation peut être transformée en avertissement.

- 4.4.017 La première ligne droite doit avoir une longueur minimum de 30 mètres. Les obstacles des 30 premiers mètres doivent être les mêmes sur toute la largeur du parcours.
- 4.4.018 Les portes sur le parcours doivent être faites de piquets non métalliques, soit en PVC (piquets de slalom), d'une hauteur de 1,5 à 2 mètres. Les portes doivent être placées de préférence avec la partie basse à l'intérieur et la partie haute à l'extérieur.
- 4.4.019 La dernière porte du parcours doit être située à au moins 10 mètres de la ligne d'arrivée.
- 4.4.020 L'organisateur doit fournir une plate-forme surélevée permettant aux arbitres du 4X de voir l'intégralité du parcours sans obstructions. La plate-forme doit se situer dans une zone non accessible aux spectateurs.

§ 4. Transport

- 4.4.021 L'organisateur doit mettre en œuvre les moyens nécessaires au transport rapide des coureurs au lieu de départ. Un parcours longeant une remontée mécanique de ski (téléski) disponible aux coureurs est à favoriser.

§ 5. Equipement vestimentaire et accessoires de protection

- 4.4.022 Le port du casque intégral monobloc avec la jugulaire attachée, des coudières, des gants complets, une protection dorsale et des genouillères sont obligatoires. Tout concurrent ne disposant pas de l'équipement complet se verra refuser le départ.
- 4.4.023 Les compétiteurs sont seuls responsables de la conformité aux normes en vigueur des protections individuelles qu'ils utilisent.

§ 6. Premiers secours (exigences minimales)

- 4.4.024 Le service de premier secours doit être organisé conformément aux articles 4.2.051 à 4.2.054.

§ 7. Entraînement - compétition

- 4.4.025 Les entraînements suivants doivent être organisés :

- un entraînement la veille de l'épreuve officielle (si le parcours est ouvert)
- un entraînement le jour de l'épreuve officielle

Lorsque l'épreuve 4X se déroule en nocturne, un entraînement de nuit doit être organisé pour les coureurs.

Les entraînements sont interdits si une compétition est en cours.

- 4.4.26 Les coureurs doivent porter leur plaque de guidon pendant l'entraînement.

§ 8. Utilisation des cartons

- 4.4.027 Lors de l'épreuve principale, un arbitre utilise un système de cartons de couleur à l'arrivée. Ses décisions doivent être confirmées par le président du collège des arbitres.

Carton	Signification	Code	Sanction
Jaune	Avertissement Le coureur n'a retiré aucun avantage mais son comportement n'était pas conforme au règlement.	WRN	1 ^{ère} fois pas de sanction.
Bleu	Relégation Spécifié dans les articles 4.4.011, 4.4.012, 4.4.016.	REL	classé dans la manche à une autre position que celle de l'arrivée effective.
Rouge	Disqualification Spécifié dans l'article 4.2.012.	DSQ	exclu de la compétition, pas de classement

. Un coureur qui reçoit un deuxième carton, quelle qu'en soit la couleur, lors d'une même épreuve est disqualifié d'office.

. Les cartons doivent être montrés par l'arbitre désigné (arbitre préposé aux cartons) après confirmation de la part du président du collège des arbitres, et doivent être communiqués par l'intermédiaire du commentateur de l'épreuve.

CHAPITRE 5 - EPREUVES D'ENDURO

§ 1. Caractéristiques des épreuves

- 4.5.001 Une épreuve d'enduro est composée d'une alternance de spéciales (sections chronométrées) et de liaisons (non chronométrée).

Les temps réalisés dans toutes les spéciales seront cumulés afin de donner un temps total.

Les spéciales doivent inclure un mélange de chemins et sentiers étroits et larges, lents et rapide, et doivent être principalement en descente. Elles peuvent néanmoins comporter de petites portions de pédalage.

Les parcours de liaisons se font en VTT et peuvent inclure des remontées mécaniques.

Deux formats d'épreuve seront distingués :

- Le format rallye Enduro : ce format se définit avec un départ et une arrivée d'épreuve au même endroit et des liaisons effectuées uniquement à vélo.
- Le format Enduro avec remontée mécanisée : ce format se définit par des épreuves comprenant au moins une liaison par un autre moyen que le vélo (remontées mécaniques, navettes,...).

- 4.5.002 La durée des spéciales doit être comprise entre 3 et 25 minutes.

§ 2. Organisation de la compétition

- 4.5.003 L'organisateur doit fournir les horaires de départ de tous les concurrents pour chaque spéciale.

- 4.5.004 Chaque coureur prend le départ individuellement. L'intervalle de départ entre coureurs doit être au minimum de 20 secondes (30 secondes étant néanmoins conseillées).

- 4.5.005 Une épreuve d'enduro devra comporter au minimum 3 spéciales chronométrées. Le temps total de chaque coureur devra être de 15 minutes au minimum.
- 4.5.006 Les reconnaissances à pied sont autorisées. Dans certains cas, l'organisateur pourra proposer d'ouvrir la reconnaissance en VTT la veille de l'épreuve.
- 4.5.007 Le classement de l'épreuve d'enduro sera réalisé par addition des temps de l'ensemble des spéciales ainsi que des temps des éventuelles pénalités.

§ 3. Balisage Parcours

- 4.5.008 Le parcours doit être clairement matérialisé en utilisant une combinaison de flèches, portes ou des couloirs de rubalise.

Dans les sections matérialisées par de la rubalise, les deux côtés du parcours doivent être marqués.

§ 4. Assistance Technique

- 4.5.009 L'assistance extérieure est interdite pendant la durée de l'épreuve. Elle n'est seulement autorisée dans les zones d'assistance techniques définies par l'organisateur.
- 4.5.010 Durant l'épreuve le coureur ne pourra utiliser qu'un seul cadre, une seule fourche, un bras arrière et un jeu de roues. En cas de casse, et avec approbation des arbitres, certains éléments pourront être remplacés mais avec une pénalité supplémentaire de 5 minutes.

§ 5. Equipement

- 4.5.011 Un seul VTT par coureur sera autorisé pour la compétition.
- 4.5.012 Le diamètre des roues peut être compris entre 26 et 29 pouces. Les extrémités du cintre doivent être bouchées.
- 4.5.013 L'utilisation de caméras embarquées est autorisée. Les coureurs sont chargés d'assurer la bonne fixation des caméras sur les casques afin d'éviter tout danger. Les fixations en métal/permanentes pour attacher la caméra au casque sont interdites, ruban adhésif et velcro sont autorisés.
- 4.5.014 Le port de la caméra sur le plastron est strictement interdit.
- 4.5.015 Le port du casque avec la jugulaire attachée, des genouillères, des gants complets, et une protection dorsale (ou sac à dos avec protection dorsale intégrée homologuée CE) sont obligatoires pour les spéciales. Tout concurrent ne disposant pas de l'équipement complet se verra refuser le départ. Pour les liaisons uniquement le casque intégral est obligatoire.

Lors des épreuves au format rallye enduro, le casque open face sera autorisé (norme CE).

Lors d'Enduro avec remontée mécanisée, le port de casque intégral à mentonnière monobloc (norme CE) est imposé en spéciale et en liaison.

Lors des autres formats d'épreuve, en rallye enduro, le port du casque « open face » est autorisé.

§ 6. Premier Secours

- 4.5.016 Le service de premier secours doit être organisé conformément aux articles 4.3.019 à 4.3.022.

§ 7. Pénalités

- 4.5.017 Les pénalités ci-dessous pourront être appliquées :
- | | |
|--|--|
| ➤ Changement de cadre, fourche, bras arrière et roues | Mise hors course
(5 min. si approbation arbitres) |
| ➤ Absence plaque de cadre ou dossard | 5 minutes |
| ➤ Assistance extérieure en dehors des zones prévues | Mise hors course |
| ➤ Non-respect du parcours balisé | de 30sec. à la mise hors course |
| ➤ Présentation au départ sans les protections obligatoires | Refus de départ |
| ➤ Retard au départ | Refus de départ, pénalité en temps ou mise hors course |
| ➤ Non-respect de l'équipement obligatoire en spéciale | Mise hors course |
| ➤ Non port du casque en liaison | Pénalité en temps jusqu'à mise hors course |

§ 8. Adaptation pour les jeunes

- 4.5.018 Pour les plus jeunes les recommandations ci-dessous devront être suivies :

Pupilles

- | | |
|--|----------------------------|
| Nombre de spéciales | : 3 différentes au minimum |
| Durée des spéciales | : 30 sec. à 2 min. |
| Temps cumulé des spéciales pour le vainqueur | : 2 min. à 6 min. |
| Durée max. de l'épreuve (liaisons comprises) | : 1 h |

Benjamin

- | | |
|--|----------------------------|
| Nombre de spéciales | : 3 différentes au minimum |
| Durée des spéciales | : 30 sec. à 3 min. |
| Temps cumulé des spéciales pour le vainqueur | : 3 min. à 9 min. |
| Durée max. de l'épreuve (liaisons comprises) | : 1 h 30 |

Minimes

- | | |
|--|----------------------------|
| Nombre de spéciales | : 3 différentes au minimum |
| Durée des spéciales | : 30 sec. à 4 min. |
| Temps cumulé des spéciales pour le vainqueur | : 4 min. à 12 min. |
| Durée max. de l'épreuve (liaisons comprises) | : 2 h |

Cadets

- | | |
|--|----------------------------|
| Nombre de spéciales | : 3 différentes au minimum |
| Durée des spéciales | : 30 sec. à 5 min. |
| Temps cumulé des spéciales pour le vainqueur | : 5 min. à 15 min. |
| Durée max. de l'épreuve (liaisons comprises) | : 3 h |

CHAPITRE 6 - EPREUVES D'ENDURANCE

§ 1. Principes

4.6.001 Les épreuves d'endurance sont des compétitions dans lesquelles plusieurs coureurs composant une équipe se relaient afin d'effectuer, sur une durée fixée à l'avance, un nombre maximum de tours d'un circuit donné. La durée totale de course peut être de 2 heures, 3 heures, 4 heures, 24 heures.

§ 2. Participation

4.6.002 La durée moyenne de course se calcule en divisant la durée totale fixée pour l'épreuve par le nombre de coureurs qui composent l'équipe. Ainsi, la durée moyenne d'une épreuve de 6 heures disputée par une équipe de 4 coureurs est de 1 heure 30.

4.6.003 Ces épreuves sont ouvertes aux coureurs âgés de 19 ans et plus dans l'année, hommes et femmes, quelle que soit la durée moyenne de course.

4.6.004 Une équipe peut intégrer un ou plusieurs coureurs âgés de 17 à 18 ans dans l'année (juniors), sous réserve que la durée moyenne de course soit inférieure ou égale à 1h30.

4.6.005 Une équipe peut intégrer un ou plusieurs coureurs âgés de 15 à 16 ans dans l'année (cadets), sous réserve que la durée moyenne de course soit inférieure ou égale à 1h00.