

# BIKE RUN

## LE GUIDE DU PARTICIPANT

EDITION 10 AVRIL 2025






# SOMMAIRE





# BIENVENUE !

Ce guide du participant regorge d'informations techniques et pertinentes pour votre participation au Bike & Run 2024 co-organisé par le club Xtreme de l'Association Sportive de l'Institut National de Télécommunications (ASINT) et Forum des Télécommunications. Il est de la responsabilité de chaque participant de consulter ce guide avant son défi ainsi que les règlements de course. N'hésitez pas à transmettre ces documents à vos coéquipiers !



## Infos pratiques :



**Date** : jeudi 10 avril 2025



**Heure** : 14h



**Lieu** : 14 rue Charles Fourier 91000 Evry

**Pensez à prendre votre carte étudiante à présenter à l'entrée du campus !**

Nous sommes ravis de vous accueillir et espérons que vous passerez un moment inoubliable. Préparez-vous à relever ce défi en équipe et à partager une belle aventure !

***Bike&Run : Parce que l'effort est plus fun à deux !***



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le Bike & Run, c'est : Un duo, un vélo : les coéquipiers alternent entre course à pied et vélo tout au long du parcours.

**Liberté de relais** : vous échangez le vélo aussi souvent que vous voulez, mais devez rester à moins de 20 mètres l'un de l'autre !

**Catégories** : Duo adulte / Duo jeune / Duo mixte

**Parcours** : Découverte (7 km) et Avancé (15km)



## Pense bête pour le jour-j



Un vélo (+ d'infos p.5)

Un casque (+ d'infos p.5)

Carte étudiante

Transmetteur certifié médical

(+ d'infos p.3)

Gourde

Tenue de sport







# INSCRIPTION

## Conditions de participation :

Chaque participant doit transférer à l'organisation de la course l'un des documents suivants :

- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied et du vélo en compétition de moins d'un an le jour de la course.
- OU une licence FFSU triathlon et sports enchaînés valide le jour de la course.
- OU un Questionnaire de santé QS-SPORT visant à détecter de potentielles contre-indications à la pratique sportive.  
[formulaire.service-public.fr/gf/cerfa\\_15699.do](https://formulaire.service-public.fr/gf/cerfa_15699.do)

Ce document doit être transmis soit lors de l'inscription sur la **plateforme HelloAsso**, soit par mail à **makessa.kone@telecom-sudparis.eu** au plus tard **le 9 avril 2025**. Une équipe dont l'un des membres n'a pas transmis ce document ne pourra prendre le départ de la course.

## Modalités inscriptions :

Toute inscription est définitive et nominative, elle ne pourra être transférée à un autre participant, elle ne pourra ni être revendue ni remboursée.

Les places pourront être remboursées pour raisons médicales, uniquement sur présentation d'un certificat médical valide jusqu'à une semaine **avant la course soit jusqu'au 3 avril**.



# ACCESSIBILITÉ

## Transports / Accès :

Vous pouvez vous rendre sur le campus de TSP/IMT-BS en empruntant le RER D dans Paris.

Aux arrêts de départ dans Paris : Châtelet Les Halles/Gare de Lyon.  
Arrêt d'arrivée à Evry : Le Bras de Fer. Puis vous aurez 10min de marche.

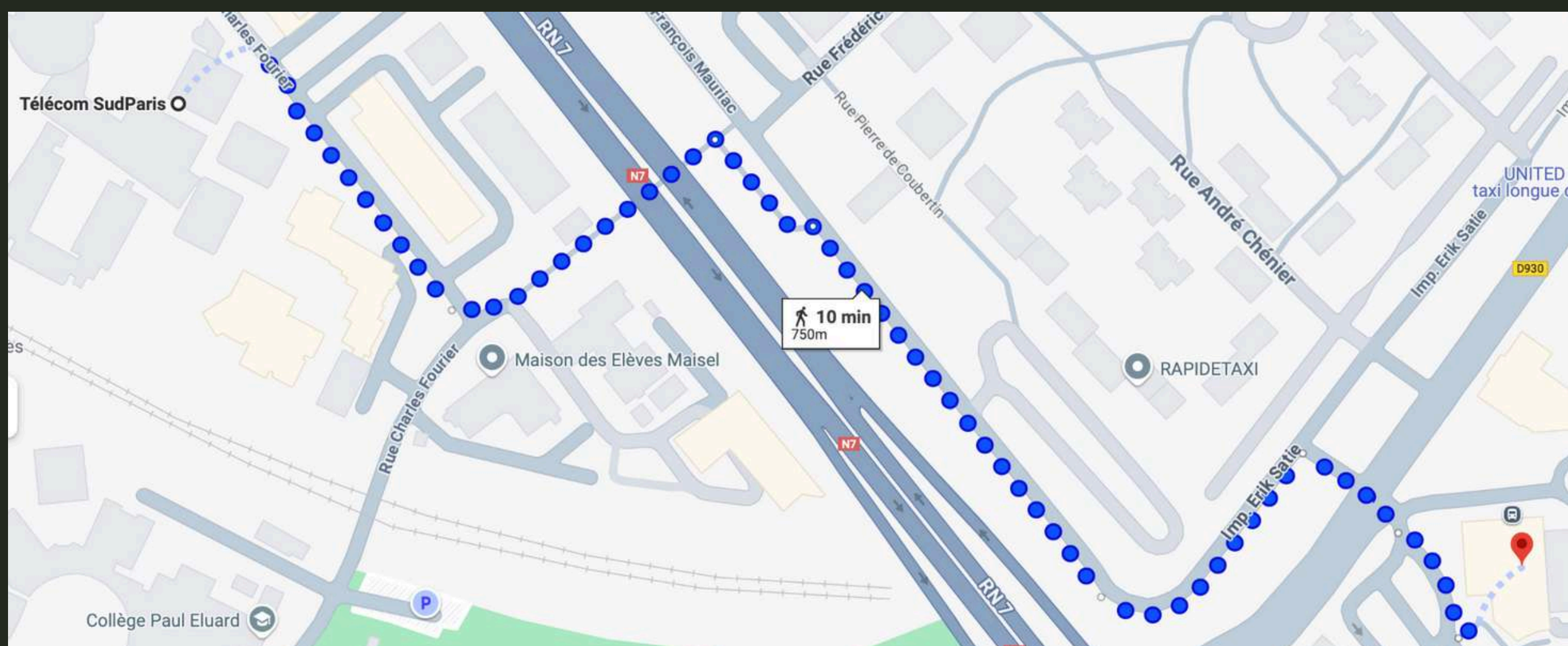


## Stationnement :

Vous pouvez également emprunter la voiture et vous stationner dans le campus.

## Vestiaires :

Choses à dire ?





# EQUIPEMENTS

## Equipement :

Les équipements sont en tout temps sous la responsabilité de son propriétaire. L'organisation ne peut être tenue responsable en cas de bris ou de vol. Tout dégât sur le vélo sera facturé à l'équipe.

## Matériel :

Chaque équipe doit disposer d'un vélo pour participer et d'un casque avec la jugulaire attachée (même pour le coureur).

L'organisation peut prêter des vélos et casques pour les équipes le nécessitant, à condition que l'équipe le précise à l'organisation lors de son inscription. ⚠

## Vélos :

Les vélos utilisés doivent respecter les conditions suivantes :

- Taille : De 26 à 29 pouces
- Vélo mécanique uniquement (vélo électrique interdit)
- Vélo de type VTT (les VTC ou autres sont interdits).





# AVANT LA COURSE

## Retrait du pack dossard :

Le retrait des dossards se fera le jour de la course, jusqu'à 30 minutes avant le départ, soit jusqu'à 13h30.

Un coureur par équipe doit retirer le pack de dossard contenant :

- une plaquette pour le vélo se plaçant sur le guidon
- les étiquettes pour le casque se plaçant de chaque côté du casque des 2 coureurs ainsi
- un dossard avec une puce que doit porter l'un des 2 coureurs.



## Equipe :

La formation d'une équipe est définitive. En cas de désistement d'un participant de l'équipe pour raison médicale, en présentant un certificat médical, le second participant pourra être assigné à une nouvelle équipe sur demande à [makessa.kone@telecom-sudparis.eu](mailto:makessa.kone@telecom-sudparis.eu).

**Abandon :** En cas d'abandon, l'équipe doit avertir l'organisation de la course et remettre le dossard à un des organisateurs.

Le temps limite pour compléter le circuit choisi est fixé à 2h30 après le départ de la course soit 16h30. Tout concurrent dépassant ce temps sera éliminé.

Un serre-file sera présent pour fermer la course.





# PROGRAMME

**13h30** Retrait des pack dossard

Départ de la course "Avancée"

**14h**

**14h04** Départ de la course "Découverte"

Fin de toutes les courses

**16h30**

**16h45** Remise des prix

Concours Pompom

**17h**

**17h30** Concours mascottes

Remise des prix

**18h**





# SÉCURITÉ

Chaque concurrent devra obligatoirement veiller à sa propre sécurité ainsi que celle d'autrui. Voici mes règles de sécurité :

## Règles équipement :

- Porter un casque à coque rigide, avec la jugulaire correctement fermée
- Avoir une tenue adéquate, portée correctement, pour la pratique de la course à pied et du vélo.
- Vérifier l'état et le bon fonctionnement de son vélo, notamment veiller au bon fonctionnement des freins et à l'état des pneus.

## Règles état physique :

- Être échauffé
- Rester maître de son vélo

## Règles générales :

- Tous les participants devront assister au briefing obligatoire et se conformer strictement aux consignes de course.

## Règles environnement :

- Veillez à ne pas jeter de déchets, emballages ou équipements sur le parcours (des points de collecte de déchets seront mis en place).
- Respectez les zones protégées (forêts, cours d'eau) ainsi que la faune et la flore.
- Les équipes constatant des déchets ou anomalies environnementales sur le parcours sont encouragées à le signaler à l'organisation.





# SÉCURITÉ

## Règles pendant la course :

- En cas de croisement ou d'emprunt de routes dites « publiques » (autres que les chemins de terre ou voies privées), le respect du code de la route sera impératif.
- Le changement de position entre le coureur et le cycliste doit être fait main à main,
- Le vélo ne doit jamais être lâché, il doit en permanence être en contact avec au minimum un concurrent.
- Un seul concurrent est autorisé sur le vélo simultanément.
- Les 2 concurrents doivent franchir la ligne d'arrivée avec le vélo pour que l'équipe soit classée.
- Les équipes choisissent quand le changement de position est effectué tant qu'il respecte les consignes précédentes et ce autant de fois que voulu.
- En cas d'accident mécanique se produisant lors de la course, l'équipe doit finir la course avec vélo en course ou bien abandonner la compétition (p.8), le vélo ne peut être abandonné.





# SÉCURITÉ

La direction de course et les contrôleurs se réservent le droit d'éliminer toute équipe ne respectant pas le règlement, notamment dans les cas suivants :

- Absence de port du casque ou casque non attaché,
- Mise en danger d'autrui ou de soi-même,
- Non-respect du parcours balisé,
- Recours à une assistance extérieure autre que médicale,
- Non-respect des règles concernant le relais à la selle, etc.

A la première infraction constatée d'un binôme, 5 minutes de pénalité seront ajoutées au temps de course. A la deuxième infraction, le binôme sera mis hors course. Les pénalités seront appliquées par l'organisateur.

## **Santé :**

L'assistance médicale sera assurée par une équipe de la sécurité civile.

## **Effets personnels :**

Une consigne sera mise à disposition des participants pour le dépôt de leurs effets personnels. Nous vous recommandons de ne pas y laisser d'objets de valeur. L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de dégradation des biens déposés.



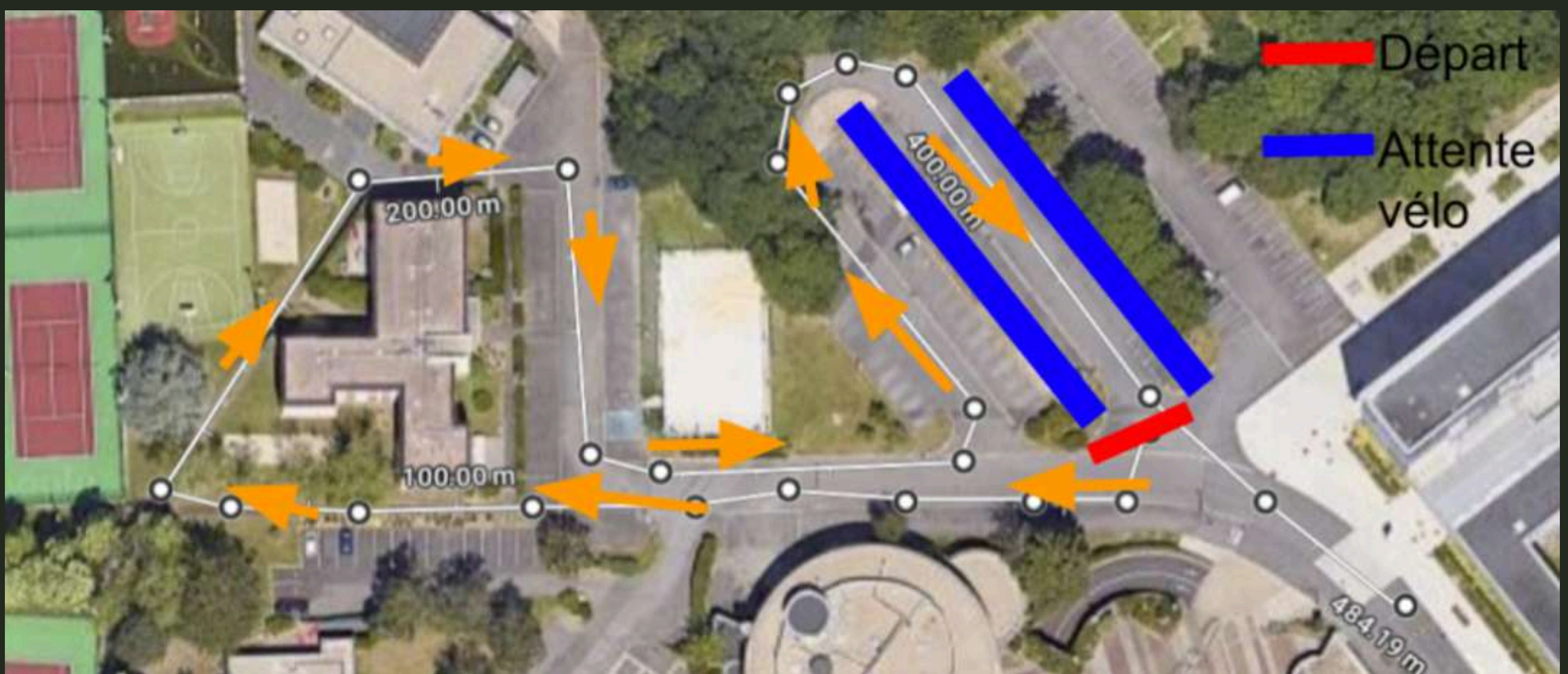
# PROCÉDURE DE DÉPART

Le départ a lieu sur le campus de TSP et IMT-BS.

Les coureurs à pied effectuent d'abord une boucle de 400 mètres.

À la fin de cette boucle, les vélos doivent être stationnés dans la zone bleue, avec l'autre membre du binôme attendant l'arrivée du coéquipier. Une fois l'équipe réunie, celle-ci doit franchir la ligne de départ ensemble, en tenant le vélo à la main.

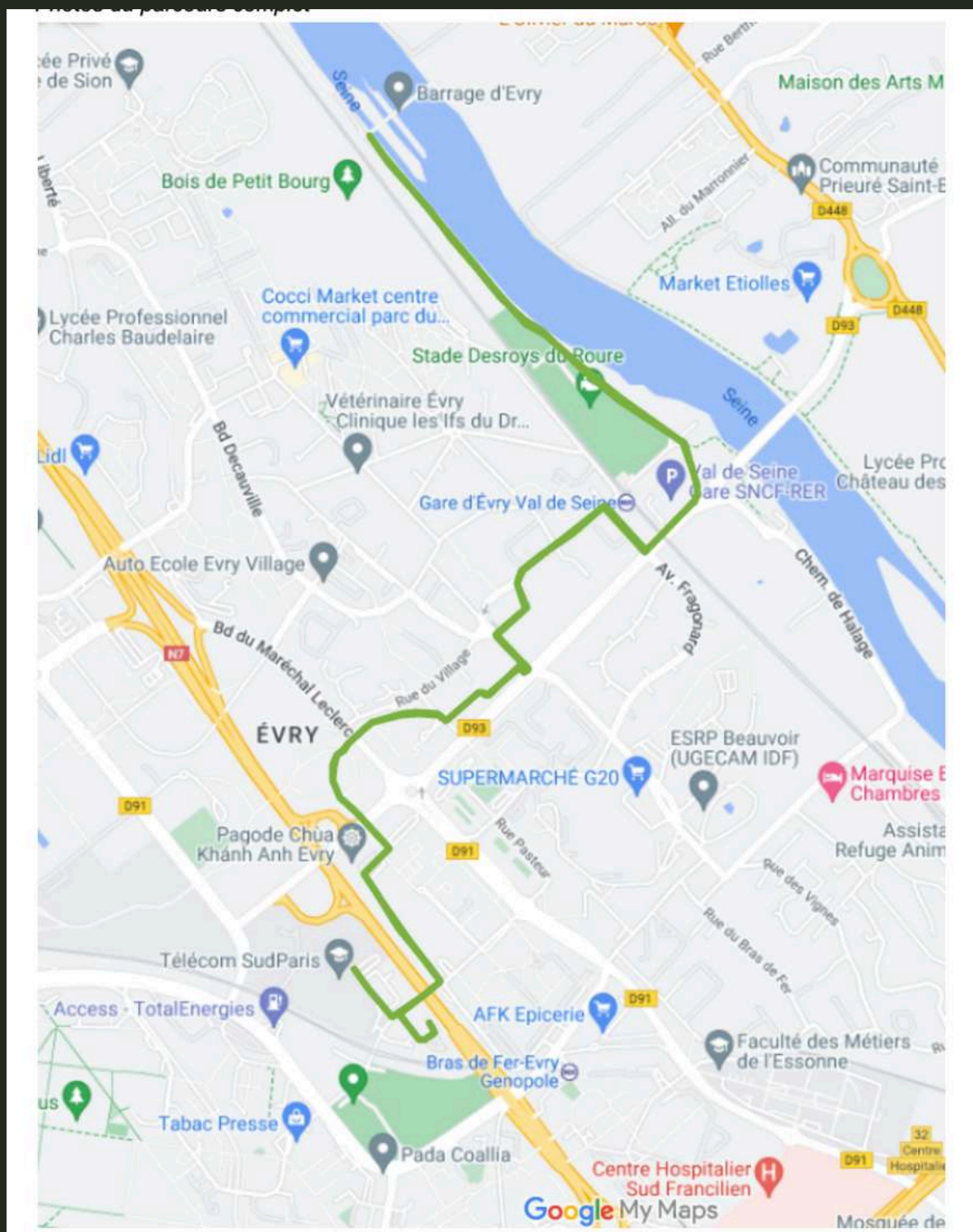
Dès que la ligne de départ est passée, l'utilisation du vélo est autorisée.





# PARCOURS “DÉCOUVERTE” (7KM)

**Jeudi 10 avril**  
**Départ 14h05**



Le parcours “Découverte” consiste en un aller-retour entre le campus et les bords de seine.

Il comporte une côte sur l'avant-dernier kilomètre.



**Pensez à rendre votre dossard à l'arrivée !**



# PARCOURS “AVANCÉ” (15KM)

**Jeudi 10 avril**  
**Départ 14h**



Le parcours “Avancé” traverse la Seine pour aller faire une boucle dans la forêt de Sénart.

Il comporte 2 côtes : une première avant l’entrée de la forêt de Sénart et une deuxième sur l’avant-dernier kilomètre.

Le passage sur la passerelle du barrage au-dessus de la Seine pour ce parcours doit être franchi en courant, les cyclistes doivent descendre de selle obligatoirement.

**Pensez à rendre votre dossard à l’arrivée !**





# RÉCOMPENSES





# CONTACTS

## Contacts :

Pour toute question, renseignement ou information à faire part à l'organisation, veuillez contacter :

### Inès VANDERMERSCH

✉ ines.vandermersch@telecom-sudparis.eu

☎ 06 95 56 18 35

### Evan COCAIN

✉ evan.cocain@telecom-sudparis.eu

☎ +33 7 82 82 16 90



## Droit à l'image :

Les participants autorisent, à titre gratuit, à l'organisateur à enregistrer à tout moment, leur image et leur voix pendant toute la période de la manifestation, et à exploiter ces enregistrements à la convenance de l'organisateur et de ses partenaires. Si un participant décide de ne pas donner son consentement, il doit le signaler à makessa.kone@telecom-sudparis.eu au minimum une semaine avant la course.

Un album photo de l'événement sera transmis après l'événement aux participants n'ayant pas renoncé au consentement de leur droit à l'image.





# REMERCIEMENTS