



## 4ème édition Cross-Duathlon du Prunellu Dimanche 23 mars 2025



### I) Présentation de la manifestation

Le Sud Corse Triathlon, en partenariat avec la ville de Porto-Vecchio, organise sur le site du Prunellu, une épreuve sportive basée sur des enchaînements de course à pied et de vtt.

Cette dernière est labellisée F.F.Tri et est ouverte à tous les licenciés F.F.Tri compétition. Pour les licenciés FFTri non compétition, les licenciés d'autres fédérations et les non licenciés, les conditions d'accès sont les suivantes :

- personnes majeures : Pass Compétition avec prise de connaissance du "Formulaire Info Santé" et attestation de la bonne compréhension des informations délivrées.
- personnes mineures : prise du Pass Compétition subordonnée à l'attestation du renseignement d'un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur, réalisé conjointement par le mineur et par les personnes exerçant l'autorité parentale. Lorsqu'une réponse au questionnaire de santé conduit à un examen médical, l'obtention ou le renouvellement de la licence nécessite la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique sportive de moins de 6 mois.

L'épreuve est individuelle pour les courses jeunes et individuelle ou en relais (par équipe de deux) sur la distance assimilée S. En individuel, le concurrent doit enchaîner toutes les parties de l'épreuve. En relais, un équipier fera les deux parties course à pied et l'autre toute la partie vtt.

Cross-duathlon jeunes (épreuves individuelles) : ouverte des poussins (nés en 2019) aux minimes (nés en 2010). Distances en fonction des catégories d'âge

Cross-duathlon distance assimilée S (épreuve individuelle et relais par équipe de deux) : ouverte de la catégorie cadets (nés en 2009) et avant.

Distances : 3 km trail – 12 km vtt – 1,5 km trail

- ### II) Parcours des jeunes (autorisation parentale pour tous les non licenciés + prise du Pass Compétition = subordonnées au renseignement d'un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif

mineur, réalisé conjointement par le mineur et par les personnes exerçant l'autorité parentale. Lorsqu'une réponse au questionnaire de santé conduit à un examen médical, l'inscription à une compétition sportive nécessite la présentation d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique sportive.

Les parcours cross-duathlon pour les jeunes comporteront un enchaînement course à pied + VTT + course à pied avec des distances adaptées à leur catégorie.

Les dossards seront remis le samedi 22 mars 2025 de 15h à 18h au magasin Intersport de Porto-Vecchio ou dès 8h30 sur site le jour de la course (Complexe sportif du Prunellu au niveau des tennis).

**POUSSINS (2016-2019)**

Départ 10h : 300 m cap – 1 km vtt – 300 m cap

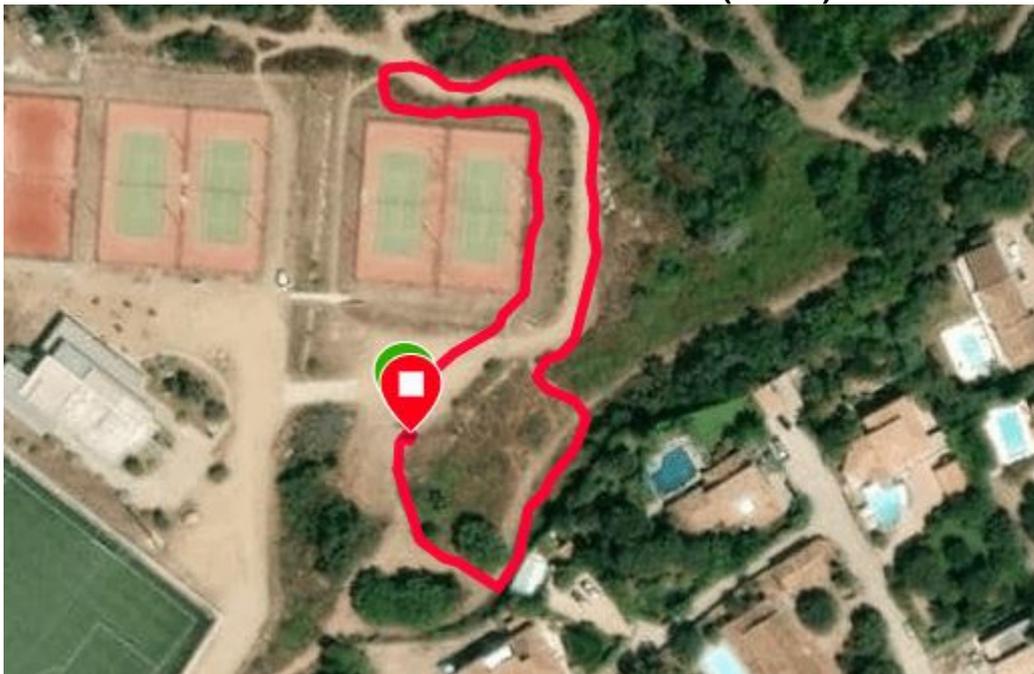
**PUPILLES (2014-2015)**

Départ 10h30 : 600 m cap – 2 km vtt – 600 m cap

**BENJAMINS (2012-2013)/MINIMES (2010-2011)**

Départ 11h : 950 m cap – 5,4 km vtt (benjamins) 8,1 km vtt (minimes) – 950 m cap

### **PARCOURS CAP 1&2 POUSSINS (300 m)**



PARCOURS VTT POUSSINS (1 000 m en sens horaire)



**PARCOURS CAP 1&2 PUPILLES (600 m en sens horaire)**



**PARCOURS VTT PUPILLES 2 000 m en sens horaire (1 000 m x 2 boucles)**



PARCOURS CAP 1&2 BENJAMINS/MINIMES (950 m en sens horaire)



**PARCOURS VTT BENJAMINS 5 400 m en sens horaire (2 700 m x 2 boucles) /MINIMES 8 100 m en sens horaire (2 700 m x 3 boucles)**



### III) Règlement cross-duathlon des jeunes en individuel

- Le cross-duathlon est une épreuve individuelle qui comporte trois efforts distincts qui s'enchaînent :
- \* une épreuve de course à pied adaptée à la catégorie,
- \* une épreuve de VTT adaptée à la catégorie,
- \* une épreuve de course à pied adaptée à la catégorie,
- \* ouverture du parc à vélo 45 minutes avant l'épreuve,
- \* reconnaissance du parcours encadré 30 minutes avant la course,
- \* briefing 10 minutes avant l'épreuve,
- \* le départ sera donnée en ligne
- \* l'arrivée sera jugée au même endroit,
- \* le tarif des engagements s'élève à 8 €/personne + 2 € de supplément pour les coureurs non licenciés F.F.Tri (Pass Compétition).

IV) Parcours cross-duathlon distance assimilée S en individuel ou relais à partir de la catégorie cadets, nés en 2009 et avant

Ouvert aux licenciés F.F.Tri compétition. Pour les licenciés FFTri non compétition, les licenciés d'autres fédérations et les non licenciés, les conditions d'accès sont les suivantes :

- personnes majeures : Pass Compétition avec prise de connaissance du "Formulaire Info Santé" et attestation de la bonne compréhension des informations délivrées.
- personnes mineures : prise du Pass Compétition subordonnée à l'attestation du renseignement d'un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur, réalisé conjointement par le mineur et par les personnes exerçant l'autorité parentale. Lorsqu'une réponse au questionnaire de santé conduit à un examen médical, l'obtention ou le renouvellement de la licence nécessite la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique sportive de moins de 6 mois.

Départ 12h00 pour 3 km + 12 km + 1,5 km.

Ce cross-duathlon comporte deux boucles de trail de 1 500 m chacune (3 km) puis, après transition, suivront 4 boucles de 3 km de VTT (pour un total de 12 km) et enfin, après une dernière transition, une dernière boucle de trail de 1 500 m.

Les arbitres fédéraux seront présents pour s'assurer de la régularité de l'épreuve.

Remise des récompenses vers 14h30

**PARCOURS COURSE DES AS - CAP 1 (1 500 m x 2 boucles en sens horaire) CAP 2 (une seule boucle)**



## PARCOURS VTT COURSE DES AS 12 km en sens horaire (3 000 m x 4 boucles)



### VI) Règlement cross-duathlon individuel ou relais

Le cross-duathlon du Prunellu est une épreuve individuelle ou en relais par équipe de 2 qui comporte trois efforts distincts qui s'enchaînent :

- une épreuve de course à pied trail (3 km en deux boucles de 1,5 km),
- une épreuve de vtt (12 km en quatre boucles de 3 km),
- une épreuve de course à pied trail (une boucle d'1,5 km)

Les dossards seront remis le samedi 22 mars 2025 de 15h à 18h au magasin Intersport de Porto-Vecchio ou sur place le jour de la course à partir de 8h30 (prévoir des une ceinture porte-dossard).

Ouverture du parc à vélo 40 min avant l'épreuve.

Briefing 10 min avant l'épreuve

Le départ sera donné en ligne

L'arrivée sera jugée au même endroit

Le tarif des engagements s'élève :

- à 25 €/pers. + 2 € de Pass Compétition pour les coureurs non-licenciés FFTri compétition.
- à 36 €/équipe relais + 2 € de Pass Compétition (par équipier non-licencié FFTri compétition).

## **DIVERS**

La sécurité des épreuves sera assurée par une équipe de trois secouristes du CFI de Propriano (+ V.S.A.V.).

Les concurrents déposeront leur vélo dans le parc à vélo à l'emplacement qui leur sera attribué par les arbitres, en fonction de leur numéro de dossard.

Les concurrents emprunteront l'itinéraire balisé et se conformeront aux instructions directionnelles des différents commissaires de course répartis sur l'ensemble des parcours. Ces derniers noteront les numéros de dossards des concurrents aux points de passage qui leur sera attribué afin d'éviter toute réclamation.

Le ravitaillement sera prévu par l'organisateur au niveau de la zone d'arrivée (et sur le passage des coureurs à chaque boucle).

1ère partie : course à pied trail

Départ en ligne pour tous les concurrents qui porteront leur dossard visible sur le devant.

Le port de la puce de chronométrage fournie par l'organisation est OBLIGATOIRE.

La sécurité et les premiers secours seront assurés par les secouristes du CFI-Corse.

2ème partie : VTT

**PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE  
JUGULAIRE FERMEE (Y COMPRIS DANS LE PARC A VELO)**

Le dossard devra être porté sur l'arrière du corps.

Les pédales automatiques sont autorisées, à charge pour les concurrents d'effectuer un changement de chaussures pour la course à pied si besoin.

En cas d'ennui mécanique sur le parcours VTT, le concurrent pourra réparer et repartir ou bien effectuer, EN TOTALITE, le reste de la partie cyclisme à pied, en poussant son vélo jusqu'au parc à vélo.

Aucun changement de matériel n'est autorisé sur le parcours. En cas de crevaison, le coureur devra réparer lui-même son avarie.

Les concurrents sur le point d'être dépassés, sont invités à faciliter le passage des plus rapides (la courtoisie et la bonne cohabitation entre coureurs seront de mise).

La sécurité et les premiers secours seront assurés par les secouristes du CFI-Corse.

3ème partie : course à pied trail

A la fin du parcours vtt, le concurrent déposera son vélo à l'emplacement qui lui a été attribué à cet effet dans le parc à vélo.

Après la dépose du vtt, le coureur enchaînera directement sur le parcours de course à pied.

La sécurité et les premiers secours seront assurés par les secouristes du CFI-Corse sous le contrôle du médecin.

L'arrivée sera jugée sous l'arche gonflable.

Les classements :

- les 3 premiers de chaque catégorie dans les épreuves jeunes filles et garçons,
- les 3 premiers seniors H et F,
- les 3 premiers masters H et F,
- les 3 premières équipes relais sans autres distinctions
- tous les jeunes seront récompensés

Obligations et règles de conduites du concurrent :

- Il est de la responsabilité de l'athlète d'être bien préparé pour l'épreuve et d'avoir un matériel adapté à la compétition à laquelle il participe.
- L'utilisation de tout dispositif ou artifice, mécanique, motorisé ou non, permettant d'améliorer la performance et/ou soulager l'effort du participant est interdit.
- Le concurrent doit connaître et respecter : la Réglementation Sportive, les règles de circulation du code de la route, le règlement de la course, ainsi que les instructions des officiels.
- Il doit connaître les parcours définis par l'organisateur et les suivre entièrement. S'il quitte le parcours, il est tenu de revenir par ses propres moyens à l'endroit même où il l'a quitté. Dans tous les cas d'erreur de parcours, seul le concurrent en est responsable.
- Il doit faire preuve de sportivité et traiter les autres concurrents, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie (avant, pendant et après la course). A ce titre, toutes insultes, tous propos homophobes ou discriminatoires ainsi que tous comportements contraires à l'éthique sportive sont passibles d'une disqualification et d'une demande de saisine de la commission disciplinaire.
- Il doit veiller à ce que ses équipements ne présentent aucun danger pour lui-même ou pour les autres.
- Utilisation des caméras embarquées interdite,
- Il ne peut pas utiliser de lecteur vidéo, audio, téléphone ou tout autre matériel électronique, en fonction d'écoute ou de communication.
- En cas de danger immédiat, les athlètes pourront utiliser leurs moyens de communication pour alerter les secours.
- Il prendra toutes les dispositions pour ne pas dégrader l'environnement dans lequel il évolue. Il est interdit d'abandonner tout matériel hors de son emplacement dans l'aire de transition ou/et des points fixes prévus par l'organisation. De même, il est interdit d'abandonner des déchets et emballages hors des zones de propreté.
- Le parcours de la course, dans les horaires des compétitions, est réservé uniquement aux compétiteurs de la course concernée. Les autres athlètes ne peuvent pas y circuler.
- L'accompagnement, le ravitaillement, l'assistance technique ou aide matérielle par des personnes extérieures à l'épreuve ou entre concurrents sur une épreuve individuelle sont interdits sur l'ensemble des parcours, l'Aire de Transition et la zone d'arrivée. Les relayeurs d'une même équipe sont autorisés à finir la course ensemble sauf en cas de sprint, cette autorisation est validée par un arbitre.

CONTACTS :

Vincent PECHEREAU (organisateur) 06.82.22.74.85  
[vpechereau@gmail.com](mailto:vpechereau@gmail.com)

Page FACEBOOK Sud Corse Triathlon Lecci

Inscriptions sur [www.sportimers.com](http://www.sportimers.com)