

RUN AND BIKE

08 MARS 2026

À Saint-Rigomer-Des-Bois



Run And Bike Famille 4 Kilomètres (XXS) : 10€*

Trail Découverte 9 Kilomètres : 12€*

Run and Bike 9 Kilomètres (XS) : 15€*

Run and Bike 18 kilomètres (S) : 25€*

Un parcours 100% forêt



*Les tarifs ne comprennent pas les majorations pour les non-licenciés et les frais d'inscription

Inscription sur KLIKEGO



Ville et
Communauté
Urbaine
d'Alençon



SOMMAIRE

1. PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

2. DROIT D'INSCRIPTION ET ANNULATION

3. DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE

4. RÈGLES DE COURSES

5. ANNEXE - PARCOURS

6. ANNEXE - ACCÈS AU SITE



1. PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

Le Bike & Run de Saint-Rigomer-des-Bois est une épreuve sportive conviviale et ouverte à tous à partir de 8 ans, organisée par Alençon Triathlon.

Le départ des courses se fera à proximité de la salle des fêtes de Saint Rigomer des Bois, 5 chemin de la Fontaine le Dimanche 8 Mars.

L'organisation se réserve le droit de limiter le nombre de participants à 350 participants (adultes et enfants toutes épreuves confondues)

2. DROIT D'INSCRIPTION ET ANNULATION

Il est possible de s'inscrire via le site « Klikego », jusqu'au Vendredi 6 Mars à 23h59

Tarifs :

- Trail découverte : 12€
- Bike & Run jeunes / familles : 10€ par équipe
- Bike & Run XS : 15€ par équipe
- Bike & Run S : 25€ par équipe

Ces tarifs ne comprennent pas les frais d'inscription en ligne ni la licence journée FFTRI (passcompétition). Le règlement des frais d'inscription devra se faire au moment de l'inscription :

- Pour les non licenciés FFTRI et les licenciés FFTRI loisir (pour le bike and Run) et les non licencié FFA (pour le trail) les documents suivants seront à fournir lors de l'inscription :
 - o Certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition (ou à défaut de la discipline concernée en compétition) de moins d'un an au jour de l'inscription à la compétition par le sportif.
 - o Le PASS compétition renseigné en ligne.
- Pour les licences FFTRI et FFA : il s'agira de fournir sa licence en cours de validité
- Pour les mineurs :
 - o Questionnaire santé pour mineur
 - o Autorisation parentale

PAS D'INSCRIPTION POSSIBLE SUR PLACE

L'inscription est personnelle, nominative, elle ne peut être cédée à autrui. Chaque inscription donne droit à l'attribution d'un dossard strictement personnel.

En cas d'intempéries ou de force majeure, l'organisation se réserve le droit de modifier ou d'annuler l'épreuve sans remboursement.

3. DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE

3.1 PROGRAMME

Course	Bike & Run jeunes / familles	Trail découverte	Bike & Run XS	Bike & Run S
Age	né en 2018 et avant	né en 2010 et avant	>16ans	>18Ans
Distance	4km	9km	9km	18km
Retrait des dossards max	10h00	11h00	13h00	13h00
Briefing	10h15	11h15	13h15	13h15
Départ	10h30	11h30	13h30	13h30
Remise des récompenses	11h45	12h45	15h00	15h15
Jauge maximale	50 équipes, Soit 100 participants	100 participants	75 équipes, soit 150 participants	

3.2 RETRAIT DES DOSSARDS

Les participants devront se présenter avant l'horaire définie précédemment et OBLIGATOIREMENT présenter à l'organisation une pièce d'identité et tout autre document manquant lors de l'inscription en ligne.

En s'inscrivant, chaque participant reconnaît avoir pris connaissance du règlement et s'y conformer. Tout manque de justificatif interdira le retrait du dossard et ne donnera lieu à aucun remboursement.

4. RÈGLES DE COURSES

Le BIKE & RUN est une course en alternance par équipe de 2 athlètes, composée d'un coureur à pied (le RUNNER) et d'un coureur en VTT (le BIKER).

Cette épreuve est organisée sous l'égide de la Fédération Française de Triathlon (FFTri) et se déroule conformément à sa réglementation sportive en vigueur. Tout concurrent reconnaît en avoir pris connaissance et s'engage à la respecter.

Article 1 – Équipement

Chaque équipe doit disposer d'un vélo VTT en bon état et de deux casques homologués. Le port du casque est obligatoire pour les deux équipiers pendant toute la durée de l'épreuve.

- o Seuls les VTT seront autorisés
- o Présence de bouchons obligatoire aux extrémités du guidon

Les dossards sont au nombre de 2 par équipe : 1 pour chaque coureur à placer devant soi. Porte dossard 3points de fixation obligatoire ou 3 épingles à nourrices

Article 2 : Espace de départ/arrivée

Les aires de départs et d'arrivées seront équipées et balisées afin que chaque participant puisse se préparer et préparer son équipement en toute sécurité (barrières, rubalise...). Au départ, les coureurs à pied s'élanceront pour une boucle d'une courte distance (environ 600m) avant de récupérer leur équipier et de franchir la ligne de départ des VTT et de partir ensemble.

Une zone de rassemblement est mise en place à 100m de la ligne d'arrivée pour reformer les binômes avant de franchir la ligne. L'arrivée doit être franchie par les deux équipiers et le vélo simultanément.

En cas d'arrivée groupée les concurrents ne pourront plus s'échanger le vélo.

Article 3 – Permutations

Les permutations entre équipiers sont LIBRES (distance / durée). Elles peuvent s'effectuer de main à la main ou en déposant le vélo sur le parcours. Le vélo déposé en avant ne doit absolument pas gêner les autres compétiteurs.

Il est INTERDIT de monter à 2 sur le vélo.

Le vélo doit effectuer la totalité du parcours.

Les 2 équipiers doivent obligatoirement ETRE ENSEMBLE et passer ensemble aux zones de regroupement. Ces zones seront matérialisées par des barrières et banderoles. Un binôme non groupé, avec plus de 2 mètres d'écart ne sera pas autorisé à sortir de la zone et s'expose à une sanction pour le non respect de cette règle (stop and go carton jaune).

Article 4 : Matériel et Ravitaillement

Pour les parcours 9 et 18 kms du fait de son autosuffisance, chaque équipe devra pouvoir subvenir d'elle-même à tout problème de quelque ordre que ce soit.

Un ravitaillement est prévu à l'arrivée pour chaque épreuve

Un point nettoyage vélo sera mis à disposition afin que chacun puisse nettoyer son VTT à l'issue des épreuves.

Article 5 – Sécurité et encadrement

Un ou plusieurs « ouvreurs » partiront reconnaître les parcours avant le début des épreuves.

Un VTT balai est mis en place pour assurer la sécurité des participants (au cas où il y aurait un problème afin d'intervenir plus vite et d'avertir les secours).

Des signaleurs sont affectés sur le parcours, ils guideront les concurrents et seront en mesure de joindre le PC course et sécurité médicale en cas de nécessité.

Présence d'arbitres FFTRI et de la FFSS.

Des consignes précises et rappels de règlement seront donnés lors du briefing qui précède chaque épreuve.

Tout manquement au respect de ces règles de courses entraînera la disqualification de l'équipe.

Article 6 : Abandon et dépassement du délai

En cas d'abandon, l'équipe doit obligatoirement prévenir le responsable du poste le plus proche et lui remettre le dossard.

Article 7 Environnement :

L'épreuve de BIKE & RUN se déroulant dans un espace naturel : il est OBLIGATOIRE de respecter la nature et de ne rien jeter par terre, ainsi que de rester IMPERATIVEMENT sur le parcours balisé.

Article 8 : Charte du Trailier :

Cette épreuve est placée sous l'égide de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) et se déroule conformément à sa réglementation des courses hors-stade.

Le Trail découverte est une course pédestre 100% forêt disputée en autosuffisance.

- Les concurrents doivent effectuer scrupuleusement la totalité du parcours et suivre les parcours balisés par les Organisateurs.
- Ils s'engagent à respecter l'environnement et les propriétés traversées.
- Sur le parcours, lors des traversées des voies ouvertes à la circulation, la sécurité des coureurs est assurée par des Signaleurs.
- Le Comité d'organisation assure la fermeture des parcours derrière les derniers concurrents.
- En cas d'abandon, afin d'éviter des recherches inutiles, les concurrents doivent rendre leur dossard au Comité d'organisation, sur les points de contrôle ou assistance.
- Respectez les bénévoles sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu.
- Dans l'esprit trail, merci de venir en aide à un concurrent en situation difficile voire dangereuse.
- La population locale ainsi que les bénévoles sont là pour vous permettre de pratiquer votre loisir. dans les meilleures conditions possibles : Remerciez-les avec un sourire et un petit bonjour.

Article 9 – Classements et récompenses

Chronométrage : Un système de chronométrage sera utilisé par l'organisateur.

Récompenses :

- Course Trail :

- 3 premiers Hommes
- 3 premières Femmes

- Jeunes/Familles :

- 3 premiers au scratch
- Le plus Jeune

- Bike and run XS :

- 3 premiers Hommes,
- 3 premières femmes,
- 1er mixte

- Bike and run S :

- 3 premiers Hommes,
- 3 premières femmes,
- 1er mixte,
- Le plus jeune,
- Le plus âgé

Pour ceux qui aiment les défis,

Une récompense supplémentaire sera offerte au premier binôme au cumul de temps ayant participé au trail + Bike and Run XS (petit défi) et au trail + Bike and Run S (grand défi).

Un lot sera offert pour chaque participant (en fonction du sponsoring en cours)

Article 10 – Assurances et responsabilité

Épreuve couverte par la FFTRI et FFA pour le trail. L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou accident hors cadre réglementé.

Les organisateurs ne peuvent être tenus responsables des vols, pertes, accidents ou défaillances dus à un mauvais état de santé ou non-respect du code de la route ou du règlement.

Responsabilité civile : Les organisateurs sont couverts pour les risques en responsabilité civile auprès de l'assurance de la FFTRI et FFA.

Chaque participant est responsable de la gestion de ses propres limites de performance et s'interdit de les dépasser si cela est susceptible de nuire à sa santé. Durant la course, chaque participant veillera aux capacités de performances de son co-équipier et agira en conséquence dès qu'une prise de risque anormale, pouvant mettre en danger son co-équipier, est constatée. En cas de malaise ou accident, les secours ou l'encadrement de course doivent être informés sans délai

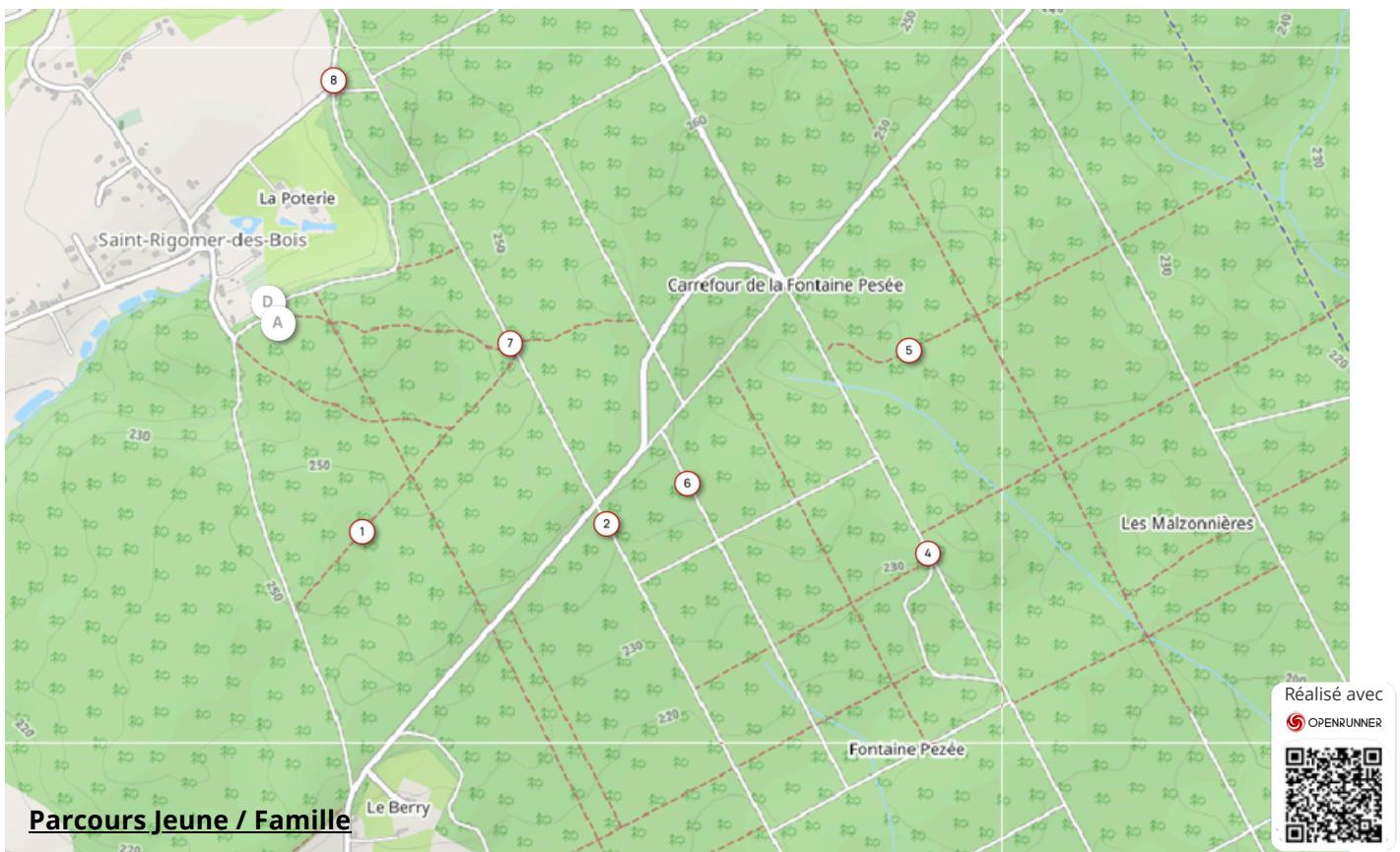
Article 11 – Droit à l'image

En participant à l'événement Bike and Run de Saint Rigomer des Bois, chaque concurrent, ainsi que les représentants légaux des participants mineurs, autorise expressément les organisateurs, les partenaires et les médias accrédités à utiliser, reproduire ou diffuser, sans limitation de durée ni contrepartie financière, les images fixes ou audiovisuelles prises dans le cadre de la manifestation (avant, pendant et après la course), sur lesquelles il pourrait apparaître. Ces images pourront être utilisées pour la promotion de l'événement ou des activités du club Alençon Triathlon, sur tous supports sans s'y limiter : affiches, vidéos, publications de presse, réseaux sociaux, sites internet du club et de ses partenaires.

5. ANNEXE : PARCOURS

Parcours 9 / 18 KM

Bike And Run 2026 #22996564

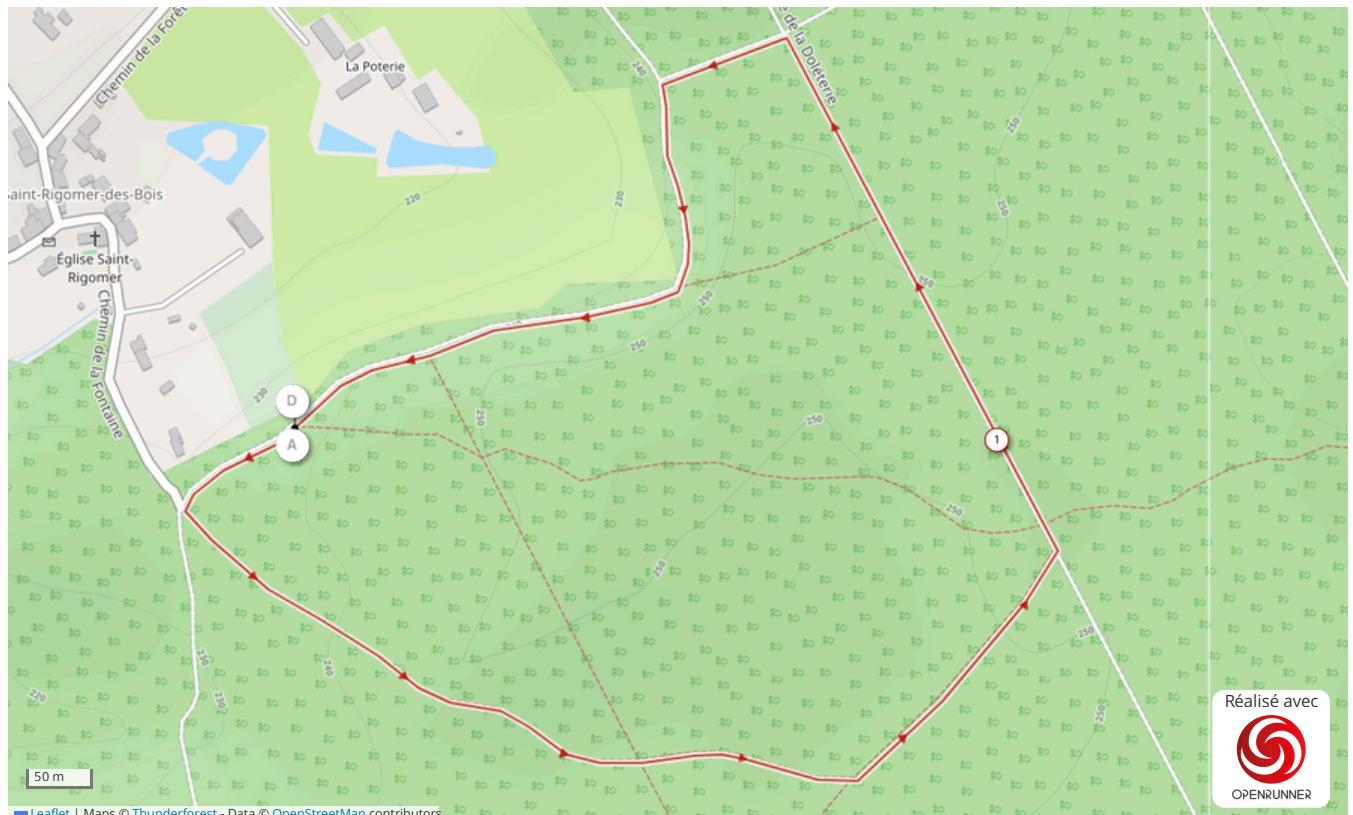


Parcours Jeune / Famille

Parcours jeunes / familles #2303056

Leaflet | Maps © Thunderforest - Data © OpenStreetMap contributors

Parcours jeune / famille 4km



Leaflet | Maps © Thunderforest - Data © OpenStreetMap contributors

Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

6. ANNEXE : ACCES AU SITE

ADRESSE parking :

72610 Villeneuve-en-Perseigne - Rue Gaston Floquet

