

COURSES À PIED À ÉLIMINATION DIRECTE
— FORMAT À “L'AUSTRALIENNE” —
SPRINT SUR 1200M & 170M D+

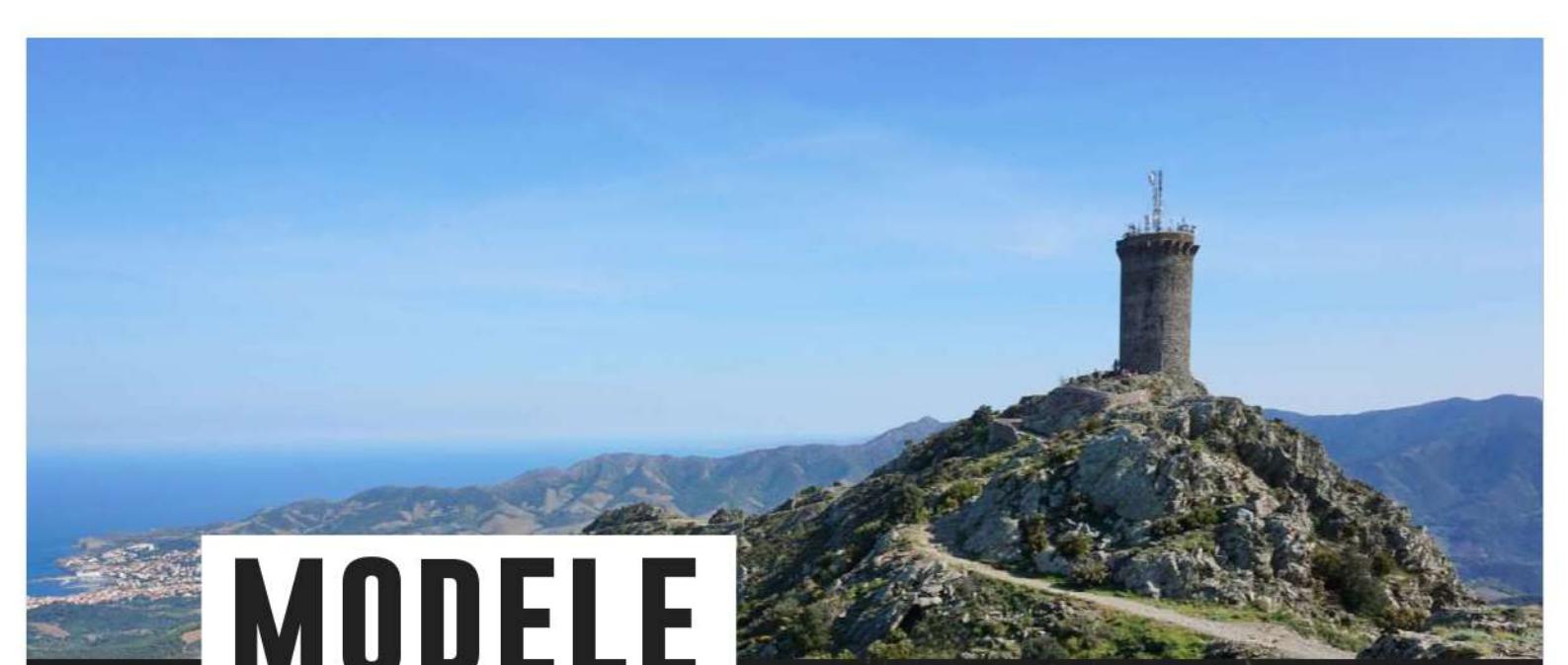
LA **MAD·
SILE**

TOUR DE MADELOC (66)
10 JUIN 2023

UNE COURSE UNIQUE POUR ENVOYER DU GROS

L'idée est de proposer un format court ultra intense qui nécessite de mobiliser des capacités physiques solides mais aussi une gestion de l'effort sur plusieurs séries. Tout l'intérêt de cette course réside dans la capacité de l'athlète à ne pas tout donner dès la première série afin d'atteindre la finale.

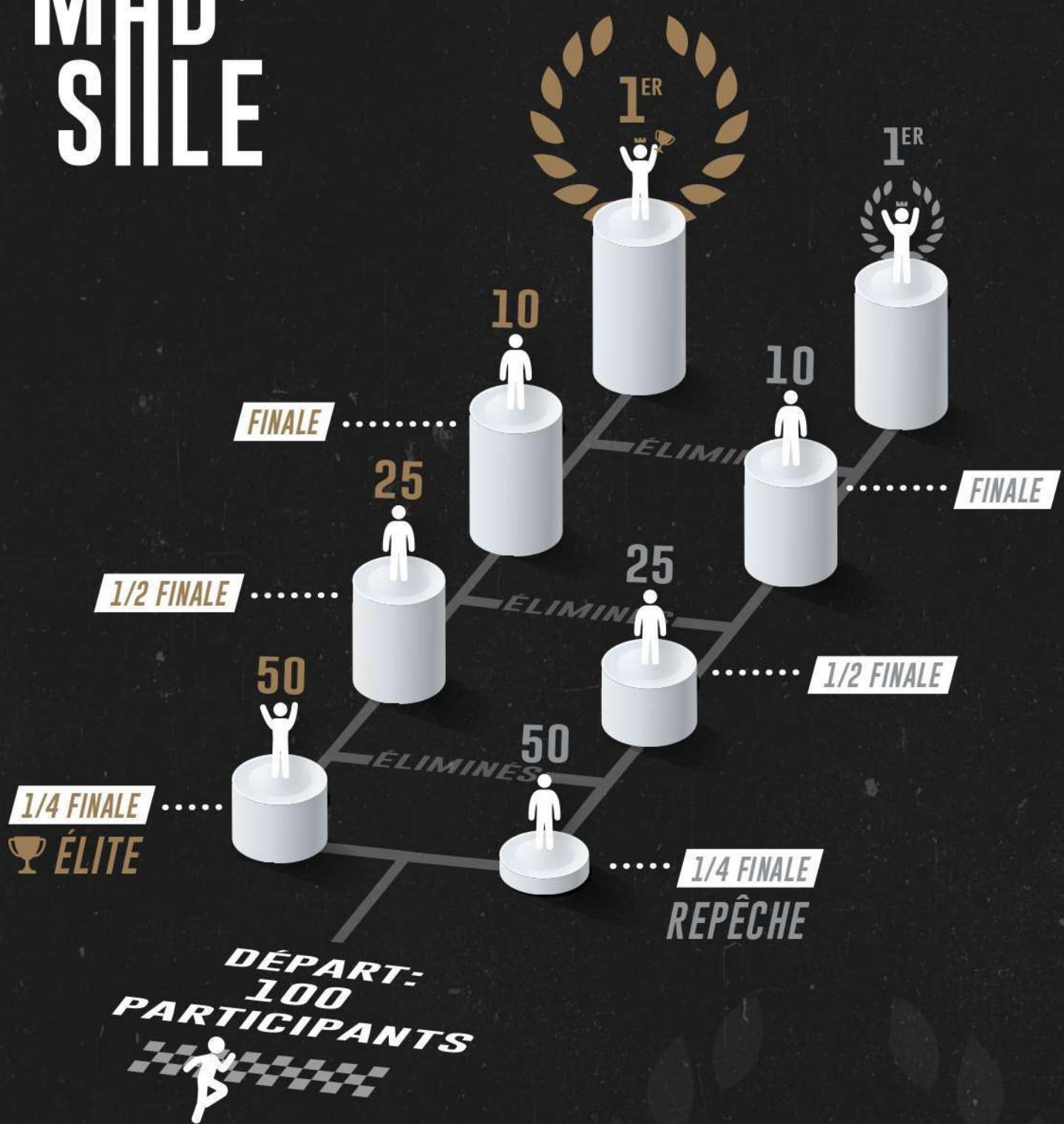
DÉPART *FORT DES 500* — ARRIVÉE *TOUR DE LA MADELOC*



MODELE DE COURSE

- Nombre de participant restreint sur la première édition : **100 max**
- **Vague de coureurs** : 1/8 ; 1/4 ; 1/2 ; Finales avec petits : 1/4 ; 1/2 ; Finale
Soit 7 courses en tout avec la possibilité pour chaque participants de réaliser au moins 2 sessions
- Une **montée de 1200 m et 170 m de D+ à éliminations directe**, on garde la moitié des meilleurs de chaque courses pour la session suivante, l'autre moitié enchaînent sur des épreuves parallèles afin de tenter d'arriver à la « petite finale »
La descente se fait en sens inverse en marchant le long de la route.
- Remise d'un bracelet papier de couleur type festival pour les qualifiés sur la prochaine série soit 6 couleurs en tout :
 - **Série Elite** : 1/4 bleu ; 1/2 jaune ; finale rouge
 - **Série Repêche** : 1/4 vert ; 1/2 violet ; finale orange

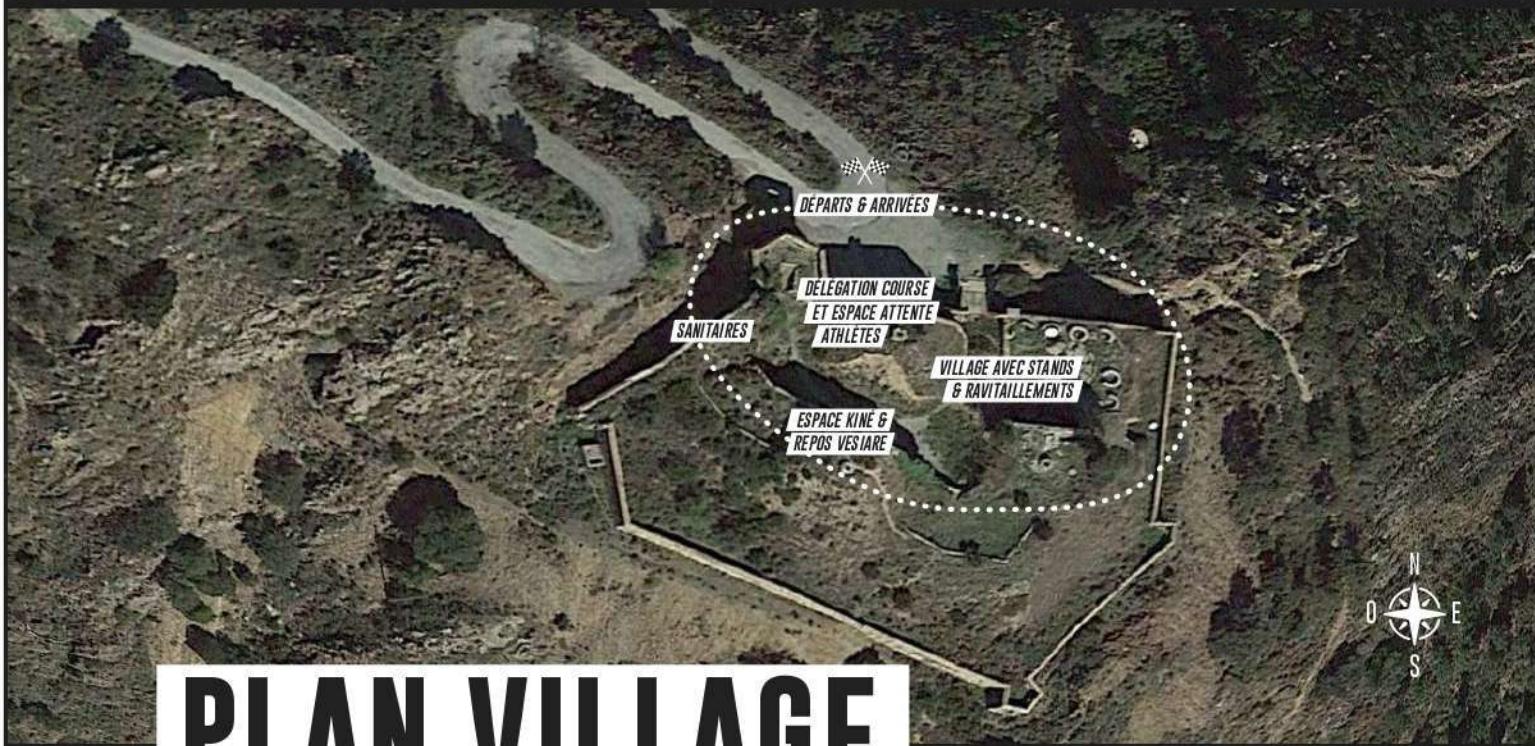
MAD-SILE



- Pour faciliter la répartition à l'arrivée, deux commissaires seront présents et deux sasses seront mis en place avec une barrière de guidage : à gauche les premiers qualifiés, à droite les repêchés.



- **Catégories** : Hommes et femmes mélangés pour les courses avec deux classements : féminin et masculin. Un relais en équipe 4x300m sera également proposé, ce dernier fera l'objet d'une course et d'un classement à part
- **Durée d'une course dans sa globalité (montée et descente) :**
Environ 20 min soit 2h30 de courses sur la journée
Meilleur temps sur Strava : 6,47 min homme / 7,22 min femme
- Possibilité de mettre un temps limite pour être hors course afin de respecter l'enchaînement des épreuves : *ex 15 min*



PLAN VILLAGE ORGANISATION & PARKING

Nous souhaitons valoriser le fort des 500 et utiliser ce dernier comme base pour le village de course en exploitant les pièces existantes pour en faire les lieux d'accueil, restauration, soins et abris en cas de mauvais temps pour l'ensemble des participants à la manifestation.



La gestion du flux de spectateur passe par la mise en place de parkings.
Pour pallier à cela nous envisageons 3 parkings hors de la D86 afin de ne pas gêner la circulation sur cet axe :

- **Parking 1** : Fort des 100 au niveau du « Y » – 10 véhicules environ
- **Parking 2** : Sur le DFCI jouxtant la D86 et sur l'espace au niveau du virage – 30/40 véhicules environ
- **Parking 3** : Au niveau de la table d'orientation – 30/40 véhicules environ

Remarque

Possibilité de parkings supplémentaires sur le bas côté de la route après le P1 direction P2

Le renfort de la police municipale sera apprécié afin de garantir la sécurité de tous et gérer les véhicules sur la voie publique, l'accès au village de course se faisant à pied depuis les parkings

Des panneaux seront disposés de chaque cotés de la route pour prévenir de la présence de piétons

POUR RÉSUMER

Cette course à pour objectif de mettre en avant la Tour de la Madeloc ainsi que son environnement direct et de proposer un nouveau format dans le monde de la course à pied.

La section utilisée pour l'événement a soigneusement été sélectionnée afin de rendre son organisation la plus simple et sécurisante possible.

L'attention portée à l'organisation ainsi qu'au format de la course, feront de cet événement une référence dans le milieu sportif.

