

# BIKE & RUN

## 25 JANVIER 2026

### COSEC - SAINT MICHEL SUR ORGE

À partir de 16 ans

14km en Duo à travers la vallée de l'orge

Ouvert aux licenciés et non-licenciés FFTRI

8H00 Ouverture du retrait des dossards

9H30 Départ de la course

Site de course :

Cosec, 3 Rue de Montlhéry, 91240 Saint-Michel-sur-Orge



Renseignements /inscriptions en  
scannant ce QR CODE ou sur  
**TRI91.COM**

## ORGANISATION

Le « St Michel Bike & Run » est organisé par le club de **Saint Michel Triathlon 91** (affilié à la Fédération Française de Triathlon - FFTRI). L'épreuve se déroule dans le parc de la vallée de l'Orge le dimanche 26 janvier 2025 et est inscrite au challenge Essonne et Île-de-France de Bike & Run 2023-2024.

La course est ouverte à toutes personnes licenciées FFTRI et non-licenciées, âgées de 16 ans et plus au 31/12/2026.

## DÉROULEMENT ET REGLEMENT

Le Bike & Run est une discipline qui consiste à enchaîner la course à pied et le VTT en binôme avec un seul vélo pour deux équipiers (l'un court pendant que l'autre pédale). Pratiquée sur des chemins forestiers, l'épreuve est ouverte et accessible à tous. La réglementation de la FFTRI s'applique à cette épreuve et une attention particulière sera portée aux points de règlement suivants :

- Les **dossards des 2 équipiers est portés devant** à l'aide d'épingles ou bien d'une ceinture porte dossard, bien visibles.
- Le **port du casque** avec jugulaire fermée est obligatoire en vélo et en course à pied, pour les 2 équipiers.
- Il ne peut y avoir plus d'une seule personne sur le vélo.
- Les équipiers **permutent librement mais sont tenus de rester groupés**, ainsi le VTT sert de témoin pour un passage de la main à la main (sous peine de disqualification).
- La course se déroulant en pleine nature, il est strictement interdit de jeter ses déchets

Le non-respect de ces règles entrainera une disqualification de l'équipe.

## HORAIRES

- **8h00** Ouverture du retrait des dossards (le binôme doit se présenter au complet)
- **9h00** Limite de retrait des dossards
- **9h15** Briefing obligatoire
- **9h30** Départ de la course
- 15min après l'arrivée de la dernière équipe : Remise des prix

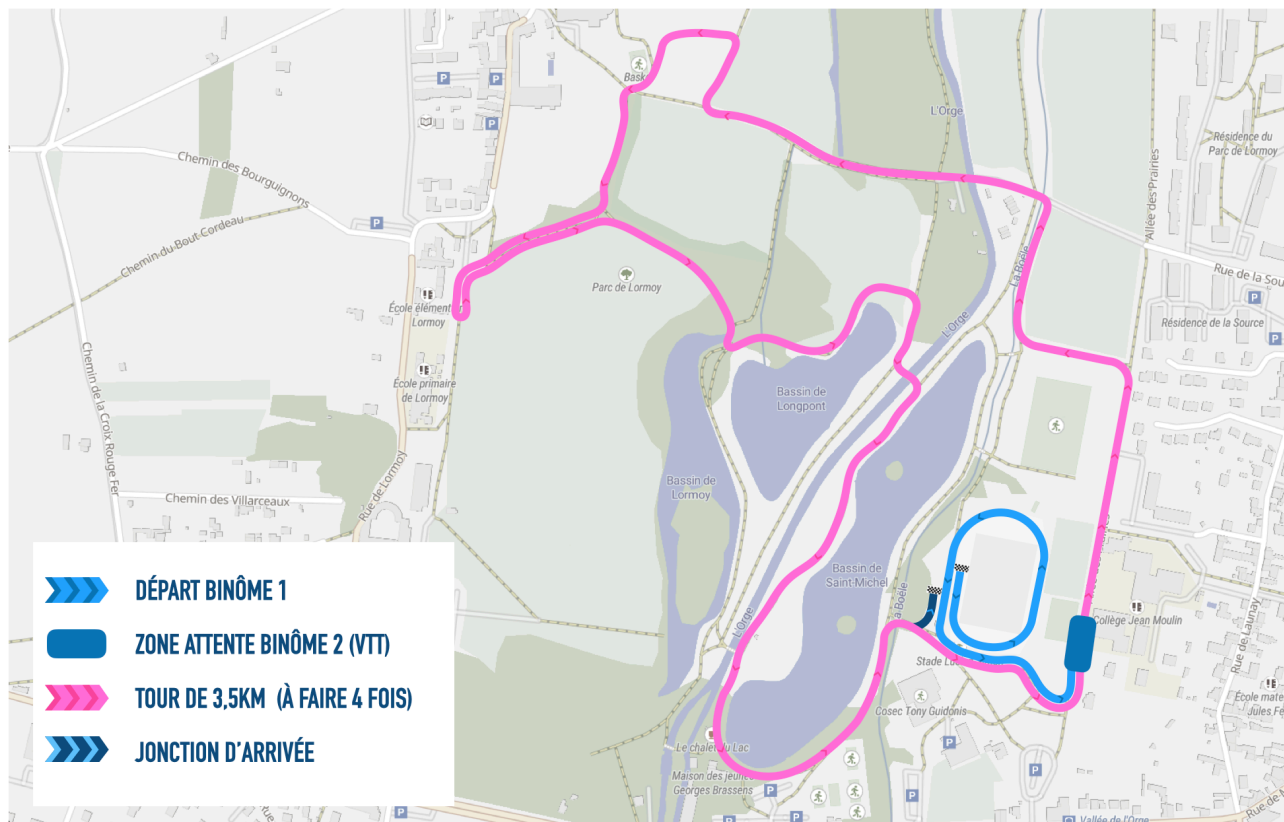
## PARCOURS et DISTANCE

Le Briefing, le départ et l'arrivée du Bike & Run ont lieu sur le stade d'Athlétisme de Saint Michel sur Orge

**L'équipier 1 s'élancera à pied** sur une boucle de 400m (piste) puis ira rejoindre **l'équipier 2 qui l'attendra avec le VTT dans une zone dédiée**. Une fois cette zone quittée, les équipiers pourront permuter librement mais devront toujours rester groupés.

La distance totale de l'épreuve est de 14,5 km. Soit :

- 400m de course pour l'équipier 1
- 4 tours de 3,5 km
- 100 m pour rejoindre l'arrivée



L'épreuve se déroule sur un parcours défini dans le parc de la vallée de l'Orge et emprunte des chemins stabilisés et passages en herbe pouvant être boueux en fonction de la météo. Un « chouchou » pour poigné sera distribué à chaque tour à chaque équipe. **L'équipe devra se présenter sur la ligne d'arrivée avec 3 chouchous.**

Un ravitaillement pour les concurrents est prévu à l'arrivée.

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions sont ouvertes à partir de la catégorie Cadet, c'est-à-dire pour toutes personnes **ayant 16 ans et plus le 31/12/2025**. Le nombre de participants est limité à 120 équipes.

La Date limite des inscriptions est fixée au jeudi **22 janvier 2025 00h**.

En cas d'annulation de la course, aucun remboursement ne pourra être réclamé à l'organisateur.

Il est possible de composer une équipe avec deux équipiers de catégorie différente. Voici le rappel des catégories :

	Age au 31/12/2025	Date de naissance
Cadet	16 – 17 ans	2009 - 2008
Junior	18 – 19 ans	2007 - 2006
Senior	20 – 39 ans	2005 - 1985
Vétéran	40 – 99 ans	1986 – 1926

Tarif :

- Licenciés FFTRI : 26€ par équipe
- Non licenciés : 30€ par équipe (26€ pour l'équipe + 2\* licence expérience FFTRI)
- 1 Licencié FFTRI et un non licencié : 28€ par équipe (26€ pour l'équipe + 1\* licence expérience FFTRI)

## MODALITÉ D'INSCRIPTION :

Les Inscription se font en ligne sur notre site partenaire : <https://www.onsinscrit.com/>.

- Les licenciés FFTRI devront fournir leur numéro de licence
- Les non-licenciés FFTRI devront remplir un formulaire qui déclenchera automatiquement la création d'un « pass journée FFTRI ». Il n'est plus nécessaire de fournir un certificat médical pour les non-licenciés.

Le jour de la course : **aucune inscription sur place** ne pourra être prise en compte. L'équipe (complète) devra se présenter au retrait des dossards avec soit une licence FFTRI soit avec une carte d'identité.

## CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES

En plus du classement Scratch (par ordre d'arrivée), le classement se fera par catégorie d'âge masculine, féminine et mixte. Dans le cas où une équipe serait composée de deux équipiers de catégorie d'âge différente. L'équipe sera classée dans la catégorie la plus forte :

Récompenses a l'issue de la course (pas de récompenses par catégorie d'âge) :

Equipier 1	Equipier 2	Classement
Cadet	Junior	Junior
Cadet	Sénior	Sénior
Cadet	Vétéran	Cadet
Junior	Sénior	Sénior
Junior	Vétéran	Junior
Sénior	Vétéran	Sénior



- les 3 premières équipes Scratch
- les 3 premières équipes Masculines
- les 3 premières équipes Féminines
- les 3 premières équipes Mixte

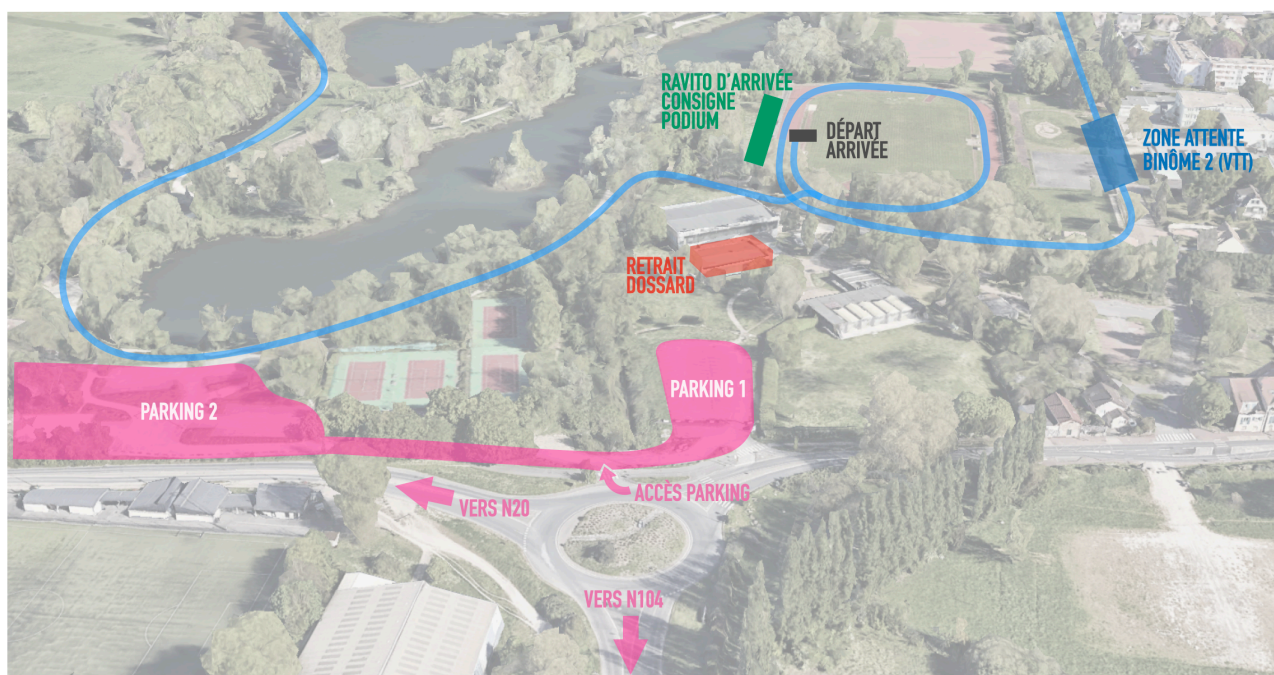
Les **résultats et photos** seront disponibles par la suite sur le site du club : <http://tri91.com/>

## ASSURANCE ET RESPONSABILITÉ DE L'ORGANISATEUR

Les concurrents sont couverts par leur licence FFTRI pour les licenciés, ou par le Pass-journée FFTRI pour les non licenciés. Les concurrents (ou leurs parents, pour les mineurs) autorisent les organisateurs à utiliser les images de l'épreuve sur lesquelles ils pourraient apparaître. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident, ainsi qu'en cas de perte ou de vol de matériel.

## ACCÈS ET SITE DE COURSE

Adresse : COSEC, rue de Monthéry de Saint-Michel sur Orge



- Par la route : Accès à partir de la Francilienne(N104) : sortie n°42
- En transport : RER C - Arrêt Saint Michel sur Orge puis 10 minutes de marche jusqu'au site de course « COSEC - Saint-Michel sur Orge »

## CONTACT ET INFORMATIONS

- [BikeandRun.tri91@yahoo.com](mailto:BikeandRun.tri91@yahoo.com)
- <http://tri91.com/>
- Enzo Foussat - Coordinateur Bike&Run - 06 43 33 01 60
- Didier Foussat - Président St Michel Triathlon 91 - 06 70 17 44 80