

MTBO TRAINING CAMP BY BALISE 25



07-10 APRIL 2018 BESANCON FRANCE

BULLETIN N°2



07-10 APRIL
BESANCON
FRANCE

MTBO
TRAINING
CAMP BY
BALISE 25

07-10 APRIL 2018 - BESANCON FRANCE

YOUTH
AND
JUNIOR
SERIES

MTBO TRAINING CAMP BY BALISE 25

Nos 5 médaillés internationaux sont ravis de vous accueillir sur leur terrain de jeu et d'entraînement à l'occasion de ce camp d'entraînement. Les deux premiers jours, deux courses seront au programme (dont la nationale Nord Est). Ces MD et LD serviront de support aux deux premières manches de la nouvelle coupe internationale des jeunes et juniors. Suivront deux jours d'entraînement avec beaucoup de postes, des moments conviviaux et de la confrontation.



ORGANISATEUR : BALISE 25

CONTACT: www.balise25.fr

contact@balise25.fr

LOCALISATION : Besançon, France

DESCRIPTION DES TERRAINS :

La majorité des cartes a déjà servi à des compétitions de niveau national et se caractérisent par un réseau de chemins important et des mises à jour récentes.

La LD sera au 15000ème, tandis que les autres cartes feront place au 10000ème voir 5000ème pour l'entraînement sprint.

Vous pouvez également nous contacter si vous souhaitez prolonger votre stage, nous disposons d'autres cartes ce CO à VTT.

YOUTH
AND
JUNIOR
SERIES

PROGRAMME PREVISIONNEL

SAMEDI 07 AVRIL (Après-midi)

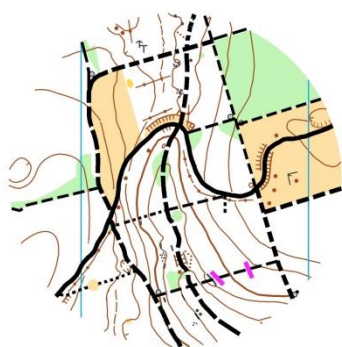
Interzone Moyenne distance au CN à Novillars (5km de Besançon).

1^{ère} Manche du challenge Nord-Est.

Youth and junior series #1. 13:30-17:00

Carte : Rufille, 1/10 000, Eq 5m.

Traceur : Loic LONCHAMPT / **Contrôleur :** Alain POURRE / **Arbitre :** Alexandre GANZITTI



Circuit	Catégorie	Temps du vainqueur
A	M20 / M21	55'-60'
B	W21 / M40	50'-55'
C	W20 / M17 / M50	45'-50'
D	W17 / W40 / W50 / M60	35'-40'
E	M14 / M70	30'-35'
F	W14 / W60	30'-35'
G	W12 / W70 / M12	25'-30'
H	W10 / M10	25'

Accueil à partir de 12h00. Fléchage D683 (Centre des villages de Roche lez Beauré et de Novillars).

Parking : sur place à 1200m / Départ à 1000m de l'accueil / Arrivée sur place.

Lavage vélo et buvette. Récompenses le dimanche à l'issue de la nationale.

DIMANCHE 08 AVRIL (matin)

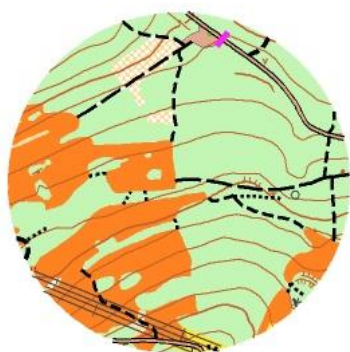
Nationale NE Longue Distance à Gennes (10 km de Besançon).

2^{ème} Manche du challenge Nord-Est.

Youth and junior series #2. 9:30-14:00

Carte : Le bois de la côte, 1/15 000, Eq 5m.

Traceur : Alain POURRE / **Contrôleur :** JC LALEVEE / **Arbitre :** Dominique ETIENNE



Circuit	Catégorie	Temps du vainqueur
A	M21	110'-115'
A bis	W21 / M20	110'-115'
B	M40	85'-90'
C	W20 / M17 / M50	75'-80'
D	W40 / M60	65'-70'
E	W17 / W50 / M14 / M70	55'-60'
F	W14 / W60	45'-50'
G	W12 / W70 / M12	35'-40'
H	W10 / M10	25'

Accueil à partir de 08h00. Fléchage D464 (Entrée du village de Gennes)

Parking : sur place à 500 m / Départ à 2 000m de l'accueil / Arrivée à 1 000m de l'accueil.

Lavage vélo et buvette. Récompenses des deux courses, de la coupe de France CO VTT 2017 et podiums des Youth and Junior séries à partir de 13h30.

DIMANCHE 08 AVRIL (soir)

17:00 : Réception des délégations par la ville de Besançon.

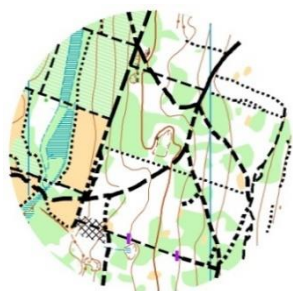
19:45-21:15 : Sortie VTT nocturne pour découvrir quelques beaux sentiers bisontins qui vous amènerons sur une vue magnifique de la citadelle, patrimoine mondial de l'UNESCO. Un moment sympa, sans chrono avec tous les participants au camp d'entraînement !

Traceur : DEVILLERS Constance



LUNDI 09 AVRIL MATIN :

 Entraînement One-man-relay/ Mass-start à Avanne. 10:00-12:00



	Distance ocad	Distance réelle
A	14 km	20 km
B	12 km	16 km
C	10 km	13 km
D	8 km	10 km

Carte : La mare Morel, 1 / 10 000^e, Eq 5m. Traceur : Loïc LONCHAMPT. Boitiers SportIdent.

Accueil à la base nautique d'Avanne à partir de 9h15 Départ en masse à 10h00.

Possibilité de déjeuner dans une salle. Lavage vélo à confirmer.

LUNDI 09 AVRIL APRES-MIDI :


 Entraînement technique sur un terrain similaire à la course du samedi.




Balise humaine (sans poste) pour A, B et C, par groupes de 3 à 6. Parcours classique ou balise humaine (avec Jalon en forêt).

Carte : Rufille, 1 / 15 000^e ou 1 / 10 000^e, Eq 5m. Traceur : Loïc LONCHAMPT

Accueil à Thise à partir de 14 :30.

 Fin d'après-midi : conférence en Anglais sur la préparation mentale et l'entraînement cycliste par Alain GROSLAMBERT et Frédéric GRAPPE (A confirmer). Nombre de places limitées.

MARDI 10 AVRIL MATIN :

 Entraînement (relay mixte) en forêt.

Par 2 (une dame / un homme dans la mesure du possible). 2 boucles chacun (Long puis court pour les hommes et court puis long pour les femmes).


Départ en masse pour tous, puis passage de relais/enchaînement quand les deux sont rentrés de leur 1^{er} circuit.

Circuits A et B regroupés et C et D ensemble. Boitiers SportIdent. Traceur : Loïc LONCHAMPT

		Distance Ocad	Distance réelle
A/B Long	1 ^{er} tour pour les H 2 ^{ème} tour pour les F	6 km	9 km
A/B Court	1 ^{er} tour pour les F 2 ^{ème} tour pour les H	5 km	7 km
C/D Long	1 ^{er} tour pour les H 2 ^{ème} tour pour les F	4.7 km	6.5 km
C/D Court	1 ^{er} tour pour les F 2 ^{ème} tour pour les H	3.3 km	4.5 km



Accueil aux grandes baraques (Besançon, forêt de Chailluz) à partir de 8h30. Départ en masse à 9h15 (prévoir 10' pour rejoindre la zone de départ/relais depuis l'accueil). Lavage Vélo et Abri.

 Exercices techniques sur la même carte mais un autre secteur

Par 2, enchaînement de 3 sections : suivi d'itinéraire avec légères variations, pair/impair puis dictée. Sans poste.

	Distance réelle approximative
A	25/30 km
B	20/22 km
C	15 km
D	12 km

MARDI 10 AVRIL APRES-MIDI :

 Entraînement sprint (forêt urbaine avec forte densité de Chemins)

Accueil à partir 14h15 au fort de Bregille. Départ toutes les minutes. Distances à venir.

Traceur : Jeremi POURRE.

 Exercices techniques sur la même carte 15:00-16:30. Pose/dépose.



CIRCUITS :

Le camp d'entraînement est ouvert à tous. Chacun peut choisir son circuit (le même pour tous les entraînements) même si nous vous proposons la répartition suivante des catégories.

A : Hommes 20 (+H21)

B : Dames 20 , Hommes 17 (+D21)

C : Dames 17, Hommes 14

D : Dames 12 and 14, Hommes 12

Les masters sont eux aussi les bienvenus. Ils peuvent choisir eux aussi leur circuit en fonction de leur motivation.

INSCRIPTIONS :

Pour les courses, inscriptions sur le site fédéral :

<http://licences.ffcorientation.fr/inscriptions/>

Pour le camp d'entraînement, sur le doc suivant **avant le 15 mars** :

<https://goo.gl/forms/z7Wm6lG5FykdfvBq2>

Liste des inscrits :

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Q0fSjew9l3S3EUR0j5JDvsoXY2aqR_5l5jsac-jlICk/edit?usp=sharing

TARIFS et PAIEMENT :

Le tarif pour les entraînements (dimanche soir, lundi et mardi) est de :

- 30€ pour les juniors et plus jeunes (H20 et-)
- 40€ pour les séniors et masters (H21 et+)

Règlement par chèque à l'ordre de Balise 25 1, impasse des chênes 25 000 Besançon

Ou par virement SEPA – Sans frais pour l'organisateur à l'arrivée :

IBAN: FR76 1250 6200 4325 0049 6601 171/ BIC: AGRIFRPP825/ CREDIT AGRICOLE DE FRANCHE COMTE

HEBERGEMENTS :

Nous ne gérons pas directement les hébergements, mais vous pouvez visiter le site de l'office du tourisme de Besançon :

<http://www.besancon-tourisme.com/fr/sejourner.html>