



OFRC

EPONE

GUIDE DU COMPÉTITEUR

Malgré toute l'attention que nous portons à la rédaction de ce document, des erreurs ou des omissions peuvent exister.
N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques.

Calendriers

Que vous soyez un amateur de **Cyclo-cross**, un adepte de **VTT Descente**, un fan de **VTT Cross-country** ou un passionné de **VTT Trial**, il y a forcément une épreuve qui correspond à vos préférences.

Régulièrement mis à jour, le calendrier des épreuves officielles du club est publié sur le site Internet du club à la page <https://www.orcepone.fr/calendrier>.

Les épreuves du niveau national FFC

Pour nos disciplines que sont le VTT Cross-country et le VTT Trial, il s'agit essentiellement du Championnat de France et des différentes manches de la Coupe de France.

Le Team ORC Épône est systématiquement engagé sur les épreuves du niveau national.

Le calendrier national est fixé par la FFC (Fédération Française de Cyclisme). Il est déterminé en fonction du calendrier international, fixé par l'UCI (Union Cycliste Internationale).

Les épreuves inscrites au calendrier national sont protégées, c'est-à-dire qu'aucune autre épreuve de VTT ne doit être organisée en France ces jours-là. Les épreuves sont réparties indifféremment sur les départements du territoire national.

Les engagements sont systématiquement ouverts à partir des catégories U17 tandis que certaines épreuves sont ouvertes par exception aux catégories U15.

Les épreuves de la Coupe de France de VTT Trial sont ouvertes aux compétiteurs et compétitrices français licenciés à la FFC, et étrangers licenciés au titre d'une fédération affiliée à l'Union Cycliste Internationale.

Les épreuves du niveau régional FFC

Pour le VTT Cross-country, il s'agit essentiellement du Championnat Île-de-France et des différentes manches de la Coupe Île-de-France. Certaines épreuves spécifiques aux catégories U13 à U17 sont destinées à identifier et sélectionner les pilotes franciliens, désireux de participer au Trophée de France des Jeunes Vététistes.

Pour le VTT Trial, il s'agit essentiellement du Championnat Île-de-France et des différentes manches de la Coupe Île-de-France mais aussi de la Coupe Inter Régionale Ouest (CIRO).

Le calendrier régional est fixé par le Comité régional Île-de-France. Il est déterminé en fonction des dates disponibles du calendrier national, fixé par la FFC (voir section précédente).

Les épreuves inscrites au calendrier du Comité régional Île-de-France sont protégées, c'est-à-dire qu'aucune autre épreuve de VTT ne doit être organisée en Île-de-France ces jours-là. Les épreuves sont réparties indifféremment sur les départements du Comité Île-de-France.

Le Trophée de France des Jeunes Vététistes



Le **Trophée de France des Jeunes Vététistes** est une compétition nationale qui regroupe, sur sélection uniquement, tous les comités régionaux et quelques équipes étrangères invitées.

Chaque sélection régionale est composée **de huit filles et garçons dans les catégories U13 à U17**, soit un total de vingt-quatre jeunes compétiteurs.

L'épreuve se déroule sur quatre jours de compétition consécutifs, permettant de participer à quatre disciplines différentes avec le même vélo.

Ces disciplines sont les suivantes :

Relais par équipe (XCR)	Trial
Descente individuelle (DHI)	Cross-country Olympique (XCO)

Pour opérer la sélection des pilotes destinés à représenter notre région francilienne au Trophée de France des Jeunes Vététistes, le Comité Ile-de-France organise, en complément des résultats aux épreuves du Trophée Régional des Jeunes Vététistes, **des journées de détection, ouvertes à tous**.

Le calendrier des journées de détection vous sera communiqué sur demande.

Les organisations ORC 2027

En tant que club FFC labellisé "Club Compétition", nous considérons comme une bonne pratique l'organisation de manifestations sportives.

Au titre de la saison 2027, nous sommes candidats à l'organisation d'une ou plusieurs épreuves, listées dans le tableau ci-dessous.

Date	Nom de l'épreuve	Catégories
Janvier-Juin 2027	CIRO VTT-Trial	Toutes catégories
Janvier-Juin 2027	Coupe Ile-de-France VTT Jeunes	U7 à U15
Janvier-Juin 2027	Coupe Ile-de-France VTT Open	U15 à U17



IMPORTANT

Nous comptons sur la présence de la majorité de nos licenciés sur les épreuves FFC que notre club organise sur le stadium Julien Absalon.

Dans tous les cas,

Bonnes compétitions !

Et n'oubliez pas de prendre du plaisir.

Conditions d'accès

Les tranches d'âge FFC 2027

Pour le VTT Cross-country, les compétitions sont ouvertes selon les tranches d'âge définies par la FFC.

Tranches d'âge	Année début	Année fin
U7 (5-6 ans)	2022	2021
U9 (7-8 ans)	2020	2019
U11 (9-10 ans)	2018	2017
U13 (11-12 ans)	2016	2015
U15 (13-14 ans)	2014	2013
U17 (15-16 ans)	2012	2011
U19 (17-18 ans)	2010	2009
U23 (19-22 ans)	2008	2005
Sénior (23-29 ans)	2004	1998
Master (30 ans et plus)	1997	...

Les classes Trial

Pour le VTT Trial, les compétitions sont ouvertes par classes de niveau, quelle que soit la tranche d'âge.

Classes Trial nationales	Classes Trial régionales
Elite Homme	Elite Homme
Elite Femme	
Expert Homme	Expert Homme
National 1 Homme	National 1 Homme
National 2 Mixte	National 2 Mixte
National 3 Mixte	National 3 Mixte
National Jeunes Mixte	Régional 3 Mixte
	Régional 4 Mixte

Affiliation UFOLEP

Depuis la saison 2025-2026, cette double affiliation permet de proposer à nos compétiteurs un catalogue d'épreuves plus conséquent.

Nous sommes historiquement un club FFC ; en particulier, cela signifie que nous donnons toujours la priorité aux épreuves du calendrier FFC en cas de conflit sur les dates de compétition.

Régulièrement mis à jour, le calendrier UFOLEP des épreuves officielles du club est publié sur le site Internet du club à la page <https://www.orcepone.fr/calendrier>.

Les principales épreuves du calendrier UFOLEP

Pour le VTT Cross-country, notre organisation est systématiquement présente sur les différentes manches du **Val d'Oise Trophy Jeunes** mais aussi sur les épreuves du **Val d'Oise Trophy Adultes**.

Pour le VTT Trial, le club participe régulièrement aux épreuves du **Challenge Bike Trial** proposées par les clubs de la région orléanaise.

Les tranches d'âge UFOLEP 2026-2027

Pour le VTT Cross-country, les compétitions sont ouvertes selon les tranches d'âge définies ci-dessous.

Tranches d'âge	Année début	Année fin
Série A	2021	2020
Série B	2019	2018
Série C	2017	2016
Série D	2015	2014
Série E	2013	2012

Pour le VTT Trial, les compétitions sont ouvertes selon les tranches d'âge définies ci-dessous.

Tranches d'âge	Année début	Année fin
Enfants	2021	2016
Jeunes	2015	2010
Adultes	2009	...

Préparer une compétition

Les principes à retenir

En tant que club affilié, nous participons autant que possible aux épreuves départementales, régionales et nationales proposées par la Fédération Française de Cyclisme.

La participation de chaque pilote du club n'est pas obligatoire mais elle est fortement encouragée.

Non seulement, l'expérience de la compétition renforce la cohésion du groupe mais elle produit des émotions et des souvenirs qui restent gravés dans la mémoire de chaque compétiteur. Plus le nombre de pilotes présents sur une compétition est important, plus grandes sont nos chances de remporter le Prix d'Équipe. C'est aussi une excellente manière d'assurer la meilleure visibilité possible pour notre club et ses partenaires.

Nous comptons également sur la présence de la majorité des parents pour accompagner leur(s) enfant(s) lors des déplacements prévus par le club et participer à l'encadrement et aux encouragements des pilotes de toutes les catégories engagées sur une épreuve..

Les modalités d'inscription aux épreuves FFC

Quelques semaines avant la date d'une épreuve inscrite au calendrier du club, **un sondage préalable avec une date limite d'inscription** est réalisé auprès des catégories de pilotes concernés, afin d'estimer le nombre de participants désireux de s'inscrire. Joint en annexe du sondage, les caractéristiques de l'épreuve sont précisées dans le document D.O - Document d'Organisation, émis par le comité régional de la FFC.

Sur la base des réponses à ce sondage, le club procède aux inscriptions définitives auprès du club FFC organisateur de l'épreuve et prend entièrement à sa charge le règlement du montant des engagements.

Lorsque l'inscription est effectuée au-delà de la date limite indiquée dans le sondage préalable, le montant des pénalités de retard versées à la FFC donne lieu à remboursement auprès du club.

Une inscription sur place, hors sondage, est entièrement à la charge du pilote. De même, les frais d'engagement à une **épreuve non inscrite au calendrier du club** sont entièrement à la charge du pilote.



IMPORTANT

Tout pilote inscrit par le club pour participer à une compétition mais absent le jour de l'épreuve, sans excuse valable, devra rembourser intégralement le montant de son engagement et celui de la pénalité FFC.

Les modalités d'inscription aux épreuves UFOLEP

Quelques semaines avant la date d'une épreuve inscrite au calendrier du club, **un sondage préalable avec une date limite d'inscription** est réalisé auprès des **pilotes possédant une licence UFOLEP** afin d'estimer le nombre de participants désireux de s'inscrire.

Sur la base des réponses à ce sondage, le club procède aux inscriptions définitives auprès du club UFOLEP organisateur de l'épreuve et prend entièrement à sa charge le règlement du montant des engagements.

Lorsque l'inscription est effectuée au-delà de la date limite indiquée dans le sondage préalable, le montant des pénalités de retard versées à la fédération UFOLEP donne lieu à remboursement auprès du club.

Une inscription sur place, hors sondage, est entièrement à la charge du pilote. De même, les frais d'engagement à une **épreuve non inscrite au calendrier du club** sont entièrement à la charge du pilote.



IMPORTANT

Les pilotes ne possédant pas de licence UFOLEP sont invités à s'inscrire individuellement sur le site UFOLEP et à régler directement le montant des frais d'engagements.

Organisation du transport

Principes généraux

Pour tout déplacement à l'intérieur de la région Île-de-France, **les parents doivent prendre en charge le transport de leur enfant sur le lieu des compétitions**. Les bonnes pratiques veulent que les parents communiquent et s'organisent entre eux pour assurer un départ groupé.

Dans le cadre d'un départ groupé, nous préconisons de fixer le Stadium Julien Absalon comme point de rendez-vous des trajets aller et retour.

Pour tout déplacement à l'extérieur de la région Île-de-France, et en particulier pour les épreuves de niveau national, **le club programme la mise à disposition de un ou deux véhicules Club**, sous réserve de la disponibilité d'un conducteur habilité par le club.

Les places disponibles dans un véhicule Club sont réservées en priorité aux encadrants du club et aux pilotes du TEAM.

Lorsque les véhicules Club sont complets ou indisponibles, il pourra être demandé à un ou plusieurs parent(s) de transporter un ou plusieurs pilote(s) supplémentaire(s) et/ou du matériel type barnum.

Modalités de traitement des frais kilométriques

Se reporter au Règlement Intérieur de l'association.

Déroulement d'une journée de compétition

L'équipement du pilote

Les pilotes doivent venir avec leur équipement :

- **Un VTT en parfait état** : Hauteur de selle, passage de vitesses, freins et pression des pneumatiques doivent avoir été vérifiés et ajustés
- **La tenue du Club** : A minima le port du maillot du club est **OBLIGATOIRE** afin que le pilote soit parfaitement identifiable. En période froide, il pourra être mis au-dessus d'autres vêtements. Une version manches longues est également disponible.
- **Les équipements de protection obligatoires** : Casque homologué et gants longs.
- **Les équipements de protection facultatifs** : Protège-tibias recommandés pour les trialistes
- **Des chaussures** adaptées à la pratique
- **Une tenue de saison** : adaptée aux températures et à la météo pour protéger le pilote
- **De la nourriture et de l'eau** pour ravitailler le pilote.

Il est à noter que certaines restrictions s'appliquent en course :

- Équipements de protection obligatoires (casque et gants)
- Interdiction de disposer d'un bidon d'eau
- Interdiction de porter un sac à dos

L'encadrement

Pour les compétitions officielles, le club est présent auprès des pilotes pour les encadrer, accompagner les reconnaissances, promulguer des conseils et des encouragements.

Nous ne sommes pas dimensionnés au niveau de l'école de vélo pour effectuer une assistance technique, il est donc essentiel que le matériel soit préparé en avance de phase. Bien sûr, nous pouvons effectuer des dépannages sur place dans la limite des outils à disposition.

Nous comptons également sur la présence de la majorité des parents pour accompagner leur(s) enfant(s) lors des déplacements prévus par le club et participer à l'encadrement et aux encouragements des pilotes de toutes les catégories !

Déroulé d'une épreuve VTT Cross-country

1. **Arrivée sur site:** Nous vous conseillons d'arriver au plus tard à l'heure de remise des dossards précisée par l'organisation. N'oubliez pas d'anticiper le trafic et le temps de préparer le pilote et son vélo. Nous vous conseillons également de disposer d'un sac à dos afin de pouvoir transporter l'eau, la nourriture, les vêtements de rechange ainsi que l'outillage.
2. **Retrait des dossards :** À l'arrivée sur le circuit, la première chose à faire est de retirer le dossard du pilote auprès de l'organisation. Dans certains cas, lorsque le club est représenté, les dossards sont retirés pour tous les pilotes du club. Ils peuvent alors être récupérés auprès du représentant du club.

En VTT Cross-country, les dossards et/ou les plaques de cintre sont fournies par l'organisation avec les dispositifs de fixation approprié. Cependant, nous vous conseillons d'avoir des colliers plastiques et des épingles à nourrice en réserve si nécessaire.

Pour rappel : le port du dossard et/ou de la plaque de cintre est obligatoire pour accéder au circuit.

3. **Reconnaissance du circuit :** Nous encourageons vivement les pilotes à reconnaître le circuit avant le début des compétitions. Ensuite le circuit sera fermé et réservé aux courses. Nous vous invitons donc à effectuer quelques tours de circuit pour que le pilote s'échauffe et puisse repérer les passages techniques et les changements de direction.

Nous encourageons également les pilotes plus âgés à accompagner les plus jeunes pour partager leur expérience. Lorsque le club est représenté, les reconnaissances peuvent s'effectuer avec un encadrant.

4. **Déroulement de la course :** Les courses de VTT Cross-country se font par catégorie. Selon les catégories, les pilotes verront le nombre de tours et la longueur de chaque tour évoluer. Les départs se font arrêtés et en groupe. Le positionnement sur la ligne de départ dépend du classement provisoire de la fédération. Il est donc important pour le pilote de participer régulièrement aux compétitions de l'organisation afin de ne pas partir en fin de grille.
5. **Encouragement des pilotes :** Lorsque les pilotes ne courent pas, nous les invitons, ainsi que leur(s) parent(s), à encourager les pilotes du club des autres catégories. Cela fait une grande différence pour les pilotes en course et contribue à renforcer l'image du club sur les courses.
6. **Après la course :** Dès la fin de course, le pilote doit rendre son dossard. Nous conseillons également qu'il se couvre rapidement pour éviter de prendre froid et qu'il s'hydrate. Attention, il ne pourra plus rouler sur le parcours.
7. **Cérémonie des podiums :** Lorsque la FFC est organisatrice de l'épreuve, les podiums de toutes les catégories se déroulent après la dernière course. Le podium du meilleur club arrive en dernier ... Pour d'autres organisations, les podiums peuvent avoir lieu au fur et à mesure. Dans tous les cas, le port du maillot du club est obligatoire à la montée sur le podium.
8. **Départ du site :** Avant de partir, nous vous invitons à aider le club à ranger le matériel et démonter le barnum lorsque nécessaire.

Déroulé d'une épreuve VTT Trial

1. **Arrivée sur site** : Nous vous conseillons d'arriver au plus tard une heure avant l'heure de départ communiquée par l'organisateur. N'oubliez pas d'anticiper le trafic et le temps nécessaire à l'échauffement du pilote. Nous vous conseillons également de disposer d'un sac à dos afin de pouvoir transporter l'eau, la nourriture et les vêtements de rechange éventuels.

Il est fortement recommandé d'avoir au minimum une chambre à air de rechange ainsi que l'outillage nécessaire pour changer un pneumatique ou resserrer quelques écrous.

2. **Retrait des plaques de cintre** : À l'arrivée sur le site, la première chose à faire est de retirer la plaque de cintre du pilote auprès de l'organisation. Au moment de l'émargement, il est préférable de disposer d'une version dématérialisée de sa licence. Nous vous conseillons d'avoir des colliers plastiques en réserve si nécessaire.

Dans certaines épreuves telles que la CIRO, la plaque de cintre est utilisable pour l'ensemble des manches. La demande de plaque s'effectue directement sur le site Internet <https://cirovtt-trial.fr>.

3. **Briefing des pilotes** : Un briefing rapide des pilotes est systématiquement organisé en amont du départ pour fournir les conditions du déroulement de la compétition (durée de l'épreuve, ordre imposé ou non des zones, nombre de tours selon catégories, temps estimé de la pause déjeuner, etc...).

4. **Reconnaissance des zones** : Nous encourageons vivement les pilotes à reconnaître chacune des cinq ou six zones et surtout chacun des six secteurs numérotés d'une zone.

En VTT Trial, la reconnaissance des zones s'effectue toujours à pied. Avant le début de la compétition, la reconnaissance des zones peut s'effectuer avec un encadrant. Pendant la compétition, seul les reconnaissances à pied du seul pilote sont autorisées, sous réserve de ne pas gêner l'arbitre ainsi que le pilote en train de concourir.

5. **Cartons de pointage** : Le pilote doit donner son carton de pointage à l'aide-arbitre dès son arrivée sur une nouvelle zone. Lorsque l'aide-arbitre appellera le pilote, celui-ci doit être prêt à débiter la zone. Dans le cas contraire, son carton de pointage pourra être remis sous la pile de cartons. Dès sa sortie d'une zone, le pilote doit récupérer son carton de pointage auprès de l'arbitre avant de se rendre sur la zone suivante.

6. **Temps de passage** : Les zones seront chronométrées uniquement par l'arbitre, le temps de référence de franchissement de chaque zone est de 2 minutes. L'arbitre de zone donne le temps écoulé lorsque le pilote lui demande.

7. **Cérémonie des podiums** : Lorsque la FFC est organisatrice de l'épreuve, les podiums de toutes les catégories se déroulent après la dernière course. Dans tous les cas, le port du maillot du club est obligatoire à la montée sur le podium.

8. **Départ du site** : Avant de partir, nous vous invitons à aider le club à ranger le matériel et démonter le barnum lorsque nécessaire.

ORC
EPONE

AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

épône
MA VILLE, MA VIE.
mézières
SUR SEINE

GRAND PARIS
SEINE&OISE
COMMUNAUTÉ URBAINE



SUIVEZ-NOUS SUR

