

LE RAVITAILLEMENT

LA REGLEMENTATION (article T34 du règlementFFC)

Pour toutes les courses sur route le ravitaillement en course *n'est pas autorisé* :

- Durant les **50 premiers** kilomètres.
- Durant les **20 derniers** kilomètres.
- Dans les ascensions (col ou grimpeurs) et descentes.

Des aménagements concernant ces règles peuvent être apportés par le jury des commissaires si les conditions atmosphériques sont exceptionnelles.

Le ravitaillement n'est donc autorisé que si la course dépasse les 70 kilomètres, exclu entre autre pour les courses minimales (durant toute la saison) et les courses cadets avant le 1^{er} juin.

Le ravitaillement depuis un véhicule d'équipe se fait derrière le véhicule du directeur de course (le ravitaillement en queue de peloton n'est qu'une tolérance du directeur de course)

COMMENT PROCEDER

➤ Courses en circuit

- Des zones de ravitaillement peuvent être prévues, dans ce cas elles sont matérialisées par des panneaux.
- S'il n'est pas prévu de zone de ravitaillement, **choisir un endroit** :
 - en faux plat montant ou en côtes à faible pourcentage
 - dans une ligne droite
 - sur la droite de la route
- **Les endroits à éviter** :
 - les descentes
 - les montées à fort pourcentage
 - à l'approche ou à la sortie d'un virage
 - la zone comprise entre 400 mètres avant et 200 mètres après la ligne d'arrivée
 - par vent fort éviter les zones où les coureurs roulent en éventail

- **Important** : le coureur doit **déposer** son bidon vide sur le bas coté de la chaussée, sans le jeter sur ou par-dessus les spectateurs (blessures) Un bidon jeter avec trop de force risque de ricocher sur un obstacle et revenir sur la chaussée.

- La personne qui passe un bidon doit :
 - Se tenir sur le bas coté de la route (ne pas s'avancer sur la chaussée)
 - Faire face au coureur.
 - Regarder le coureur.
 - Prendre le bidon verticalement par le bouchon saisi par trois doigts à une hauteur telle que le corps du bidon se trouve sur la trajectoire de la main ouverte du coureur
 - A l'approche du coureur : effectuer un mouvement du bras parallèle et dans la trajectoire de celui-ci de manière à ce que le coureur reçoive le bidon au creux de la main sans le heurter. **Ne pas courir à côté du coureurs.**
 - Lâcher le bidon lorsque l'on sent que le coureur l'a saisi.

- Le coureur qui reçoit un bidon doit :
 - Prévenir les concurrents qui le suivent qu'il va se ravitailler
 - Se rapprocher du bas coté de la route.
 - Regarder la personne qui passe le bidon.
 - Un bidon se prend d'une seule main.
 - Tendre la main ouverte et décalée de vingt centimètres au-dessus et sur la droite du guidon.
 - Ne pas ralentir sa vitesse pour ne pas perdre sa place dans le peloton ou dans le groupe.
 - Il est fortement conseillé aux coureurs de se familiariser avec les ravitaillements à pied lors des sorties d'entraînement et de faire participer les personnes qui ravitaillent habituellement en course: épouse, parents...

➤ Courses en ligne

- Des zones de ravitaillement peuvent être prévues, dans ce cas elles sont matérialisées par des panneaux.

- Ravitaillement depuis un véhicule :
 - Il faut profiter d'un moment où ça ne roule pas pour venir se ravitailler et surtout ne pas attendre d'avoir consommé les derniers aliments solides ou liquides pour le faire.
 - Choisir de préférence des routes larges : le véhicule de l'équipe remontera plus vite.

- Le coureur appelle son véhicule d'équipe ou un véhicule neutre en levant le bras.
- Il se laisse glisser en queue de paquet et attend que son véhicule soit arrivé derrière le directeur de course pour se laisser décrocher (ou si le directeur l'autorise, il attend que le véhicule de club monte en queue de paquet)
- Le ravitaillement se fait par la droite ou la gauche.
- Il est fortement conseillé aux coureurs de se familiariser avec les ravitaillements depuis véhicules lors des sorties d'entraînement de club soit en venant se ravitaillé, soit pour prendre ou donner un vêtement.