GUIDE TECHNIQUE

AVANT-GARDE ORVAL COUTANCES

ROUTE DE L'OUEST FÉMININE 2019

1ÈRE MANCHE

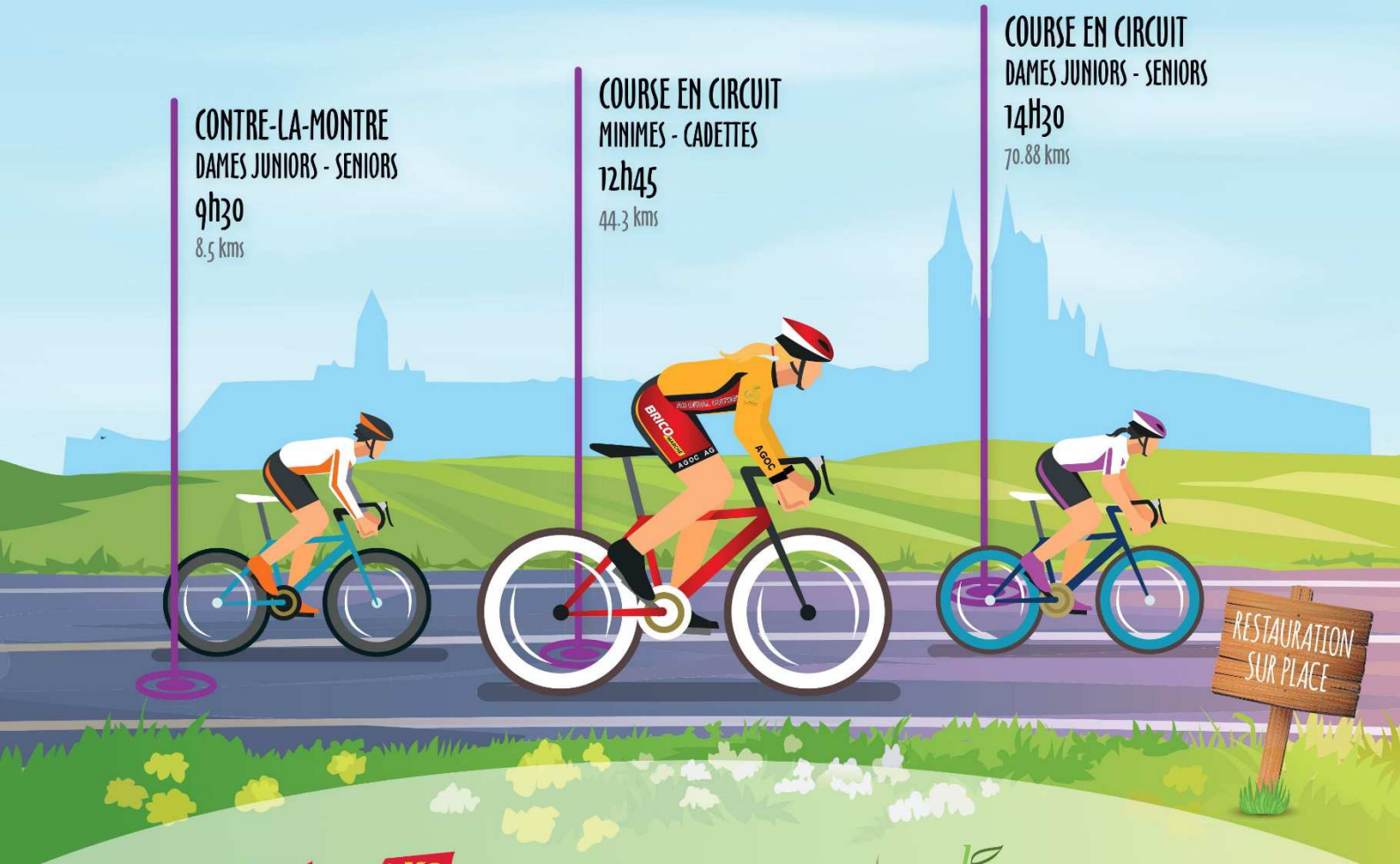
DIMANCHE 17 MARS

Épreuves cyclistes féminines à Coutances (50)

CONTRE-LA-MONTRE
DAMES JUNIORS - SENIORS
9h30
8.5 kms

COURSE EN CIRCUIT
MINIMES - CADETTES
12h45
44.3 kms

COURSE EN CIRCUIT
DAMES JUNIORS - SENIORS
14H30
70.88 kms



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME NORMANDIE · CA NORMANDIE · RÉGION NORMANDIE · LA MANCHE LE DÉPARTEMENT · Ville de COUTANCES · COUTANCES MER ET BOCAGE · CYCLES and CO · FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME MANCHE

ROF - COUTANCES

Organisation

Cette première manche de la Route de l'Ouest Féminine (ROF) est organisée par l'AG Orval-Coutances, dont le siège social est à la mairie d'Orval-sur-Sienne (50660), sous les règlements de la Fédération Française de Cyclisme et selon le cahier des charges établi par les comités régionaux de Normandie, Bretagne, Pays de la Loire, Centre-Val de Loire et Nouvelle Aquitaine.

Type d'épreuves

Ces épreuves sont réservées aux licenciées féminines des catégories minimes-cadettes et juniors-seniors.

Programme de la journée

- Minimes – Cadettes

  . Dossards : 11 h 45
  . Contrôle braquet : 12 h 30
  . Départ : 12 h 45
  . Kilométrage : 44,300 kms

- Juniors – Seniors

  - Matin (contre la montre)
    . Dossards : 8 h 45
    . 1er départ : entre 9 h 30 et 10 h 00 (en fonction du nombre d'engagées)
    . dernier départ : 11 h 00
    . Kilométrage : 8,460 kms

  - Après-midi
    . Départ : 14 h 30
    . Kilométrage : 70,880 kms

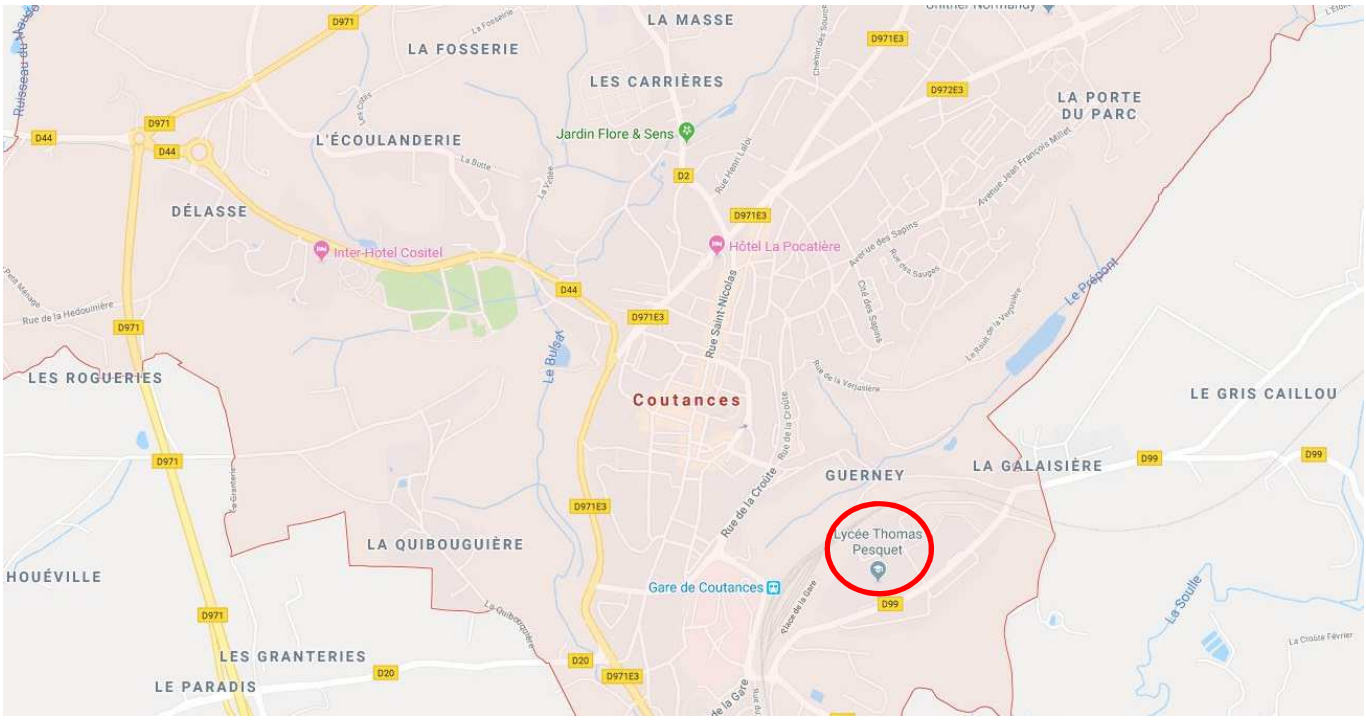
- Pour toutes les catégories, le protocole et la remise des récompenses auront lieu après la course juniors – seniors, soit vers 16 h 45.

ROF - COUTANCES

Localisation et accès

Coutances (50200)

Site Départ / Arrivée

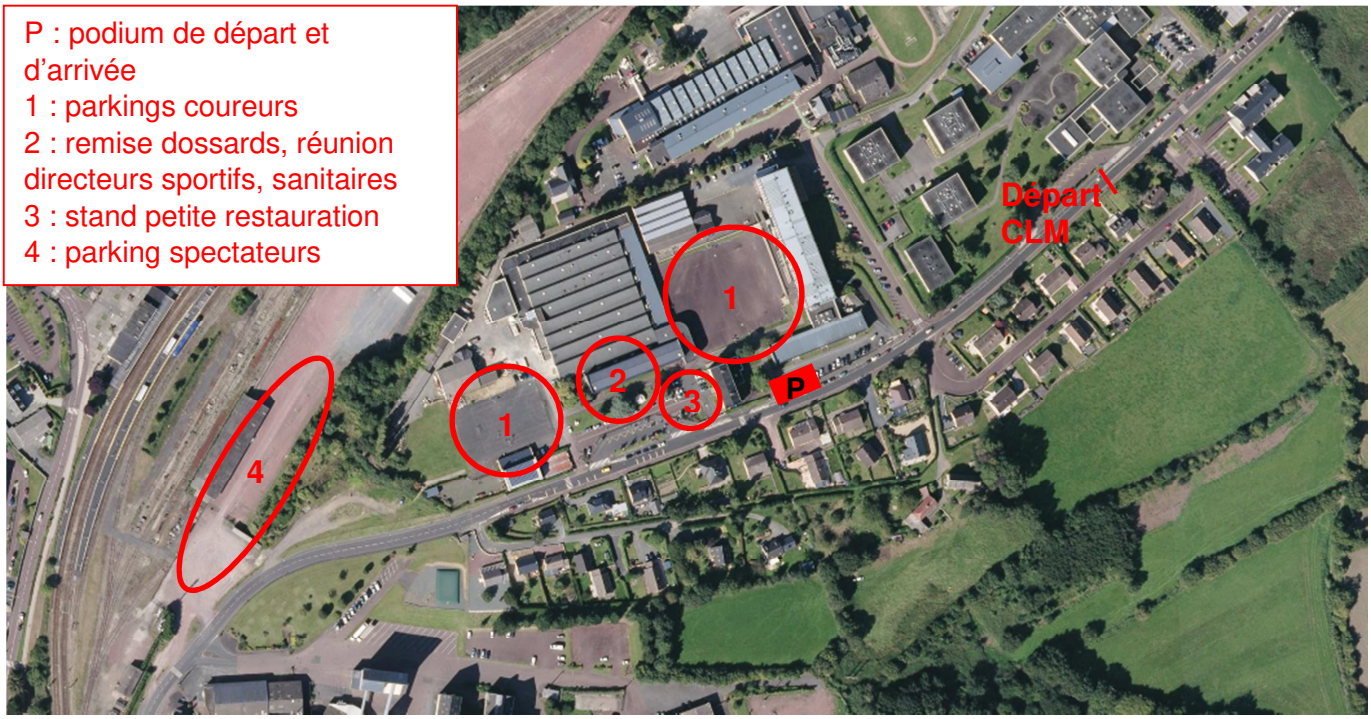


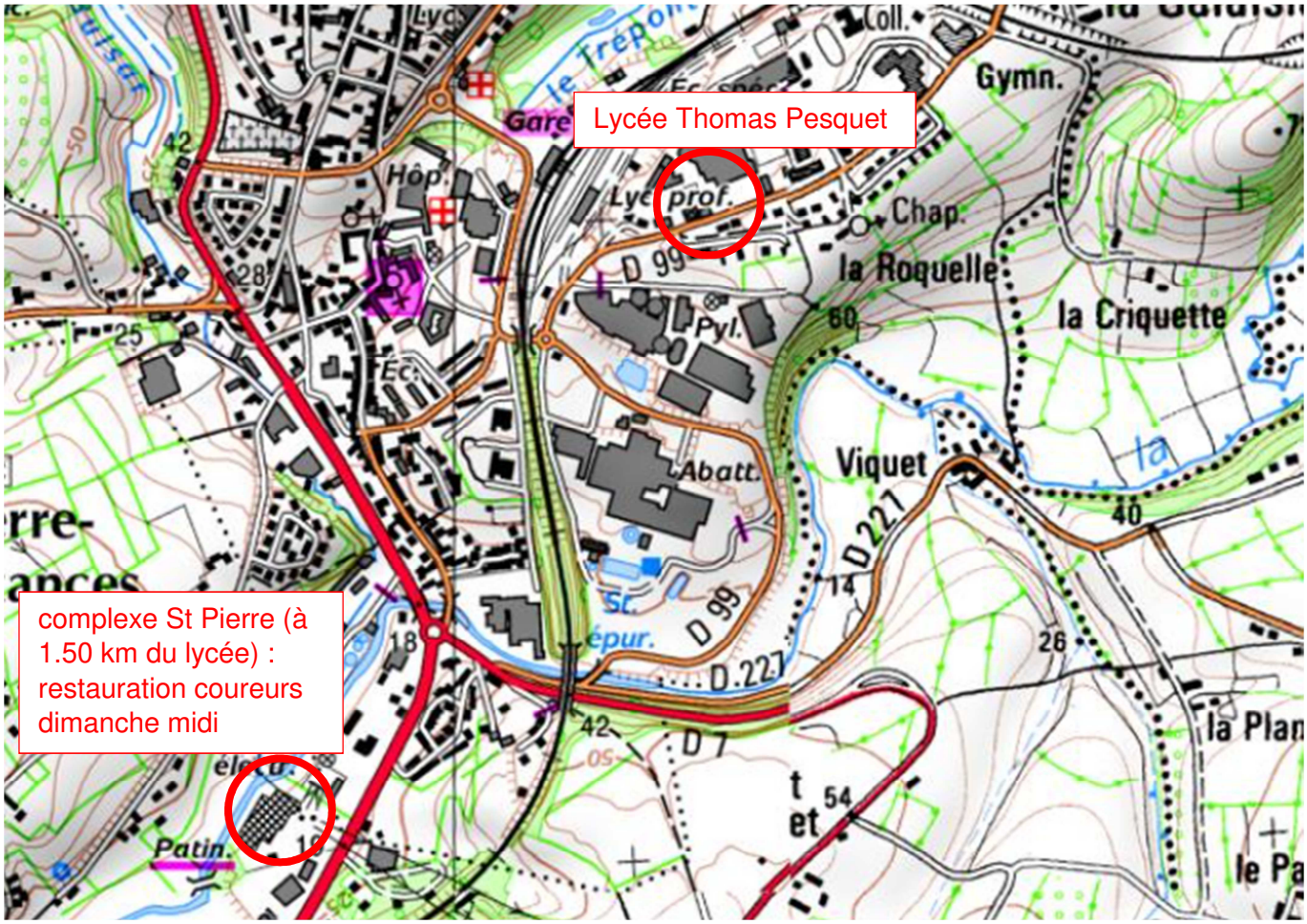
Rue des Courtilles – D99
Devant le lycée Thomas Pesquet

ROF - COUTANCES

Plan du site

P : podium de départ et d'arrivée
1 : parkings coureurs
2 : remise dossards, réunion directeurs sportifs, sanitaires
3 : stand petite restauration
4 : parking spectateurs





ROF - COUTANCES

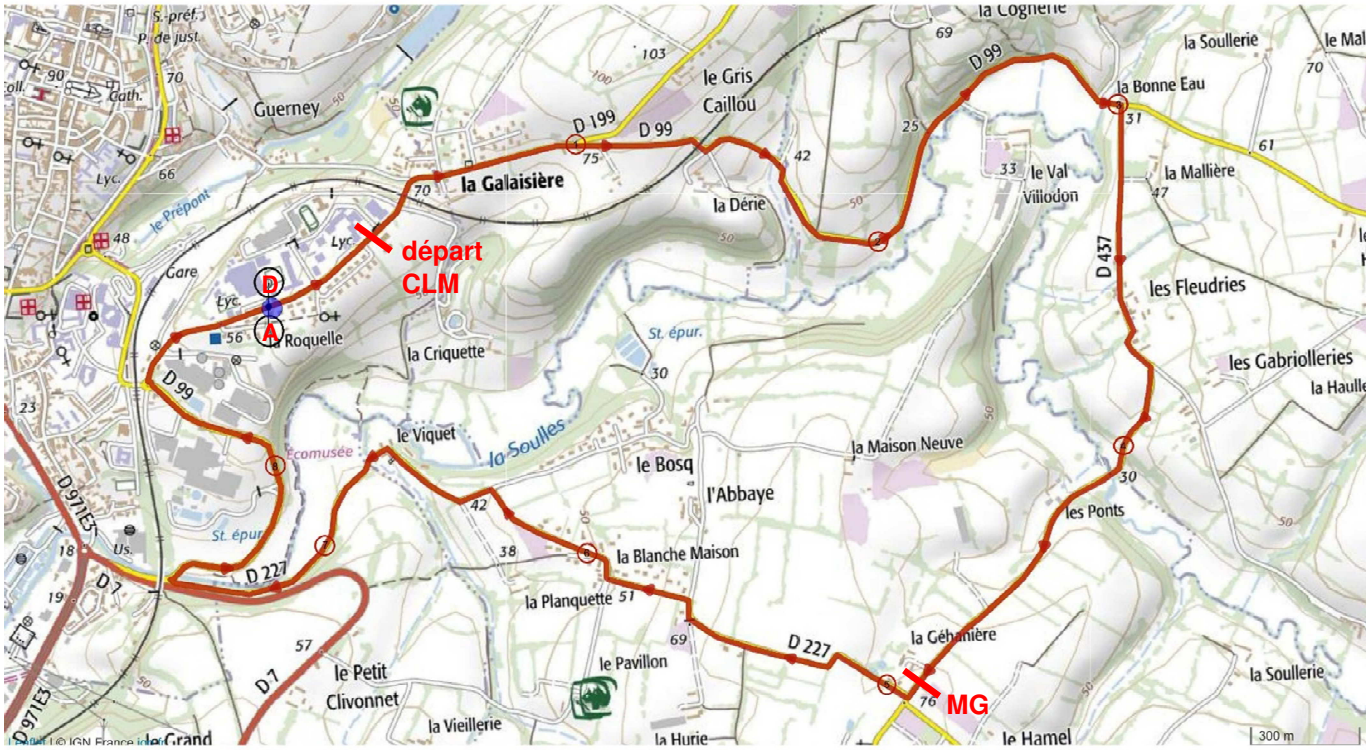
Ligne droite d'arrivée

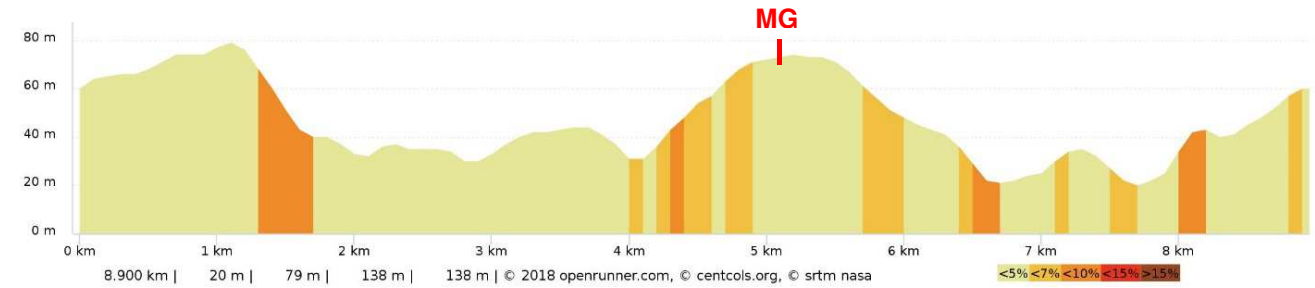
Départ du CLM (juniors – seniors)

ROF - COUTANCES

Parcours et profil

Circuit de 8,860 kms





Minimes – Cadettes
5 tours
44,300 kms

Juniors – Seniors
8 tours
70,880 kms

Le CLM pour les juniors – seniors se fera sur le même circuit que celui de l'après-midi.
Le départ du CLM aura lieu près du lycée des Courtilles (à 400 m après le podium).

ROF - COUTANCES

Minimes – cadettes

			moyenne 32 km/h		
Itinéraire			kms parcourus	kms restants	horaires
D99	Coutances - podium	**Départ réel**	0.000	44.300	12:45
D99	croisement avec la D199	continuer sur la D99	1.000	43.300	
D99		passage étroit sous pont ▲	1.300	43.000	
D99	La Bonne Eau	tourner à droite vers D437	3.000	41.300	
D437	Les Fleudries	continuer à droite sur D437	3.750	40.550	
D437	Les Ponts		4.200	40.100	
D437	La Géhanière	tourner à droite vers D227	4.950	39.350	
D227	La Hurie	tourner à gauche	5.650	38.650	
D227	La Blanche Maison		5.900	38.400	
D227	Le Viquet	virage dangereux ▲	6.800	37.500	
D227		tourner à droite vers D99	7.500	36.800	
D99	ront point de la Petite Vitesse	continuer à droite vers D99	8.450	35.850	
D99	Coutances - podium	1er passage sur la ligne	8.860	35.440	13:02
D437	La Géhanière	**MG 1**	13.660	30.640	
D99	Coutances - podium	2ème passage sur la ligne	17.720	26.580	13:18
D437	La Géhanière	**MG 2**	22.520	21.780	
D99	Coutances - podium	3ème passage sur la ligne	26.580	17.720	13:34
D437	La Géhanière	**MG 3**	31.380	12.920	
D99	Coutances - podium	4ème passage sur la ligne	35.440	8.860	13:50
D99	Coutances - podium	5ème passage sur la ligne et arrivée	44.300	0.000	14:07

passage étroit sous pont ▲

virage dangereux ▲

ROF - COUTANCES

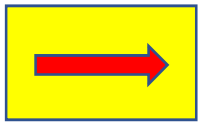
Juniors – seniors

moyenne 36 km/h

Itinéraire			kms parcourus	kms restants	horaires
D99	Coutances - podium	**Départ réel**	0,000	70,880	14:30
D99	croisement avec la D199	continuer sur la D99	1,000	69,880	
D99		passage étroit sous pont	1,300	69,580	
D99	La Bonne Eau	tourner à droite vers D437	3,000	67,880	
D437	Les Fleudries	continuer à droite sur D437	3,750	67,130	
D437	Les Ponts		4,200	66,680	
D437	La Géhanière	tourner à droite vers D227	4,950	65,930	
D227	La Hurie	tourner à gauche	5,650	65,230	
D227	La Blanche Maison		5,900	64,980	
D227	Le Viquet	virage dangereux	6,800	64,080	
D227		tourner à droite vers D99	7,500	63,380	
D99	ront point de la Petite Vitesse	continuer à droite vers D99	8,450	62,430	
D99	Coutances - podium	1er passage sur la ligne	8,860	62,020	14:45
D99	Coutances - podium	2ème passage sur la ligne	17,720	53,160	15:00
D437	La Géhanière	**MG 1**	22,520	48,360	
D99	Coutances - podium	3ème passage sur la ligne	26,580	44,300	15:15
D99	Coutances - podium	4ème passage sur la ligne	35,440	35,440	15:30
D437	La Géhanière	**MG 2**	40,240	30,640	
D99	Coutances - podium	5ème passage sur la ligne	44,300	26,580	15:45
D99	Coutances - podium	6ème passage sur la ligne	53,160	17,720	16:00
D437	La Géhanière	**MG 3**	57,960	12,920	
D99	Coutances - podium	7ème passage sur la ligne	62,020	8,860	16:15
D99	Coutances - podium	8ème passage sur la ligne	70,880	0,000	16:30

Signalisation et protection du parcours

Le fléchage du parcours sera matérialisé par des panneaux en bois (flèche rouge sur fond jaune).



Pour assurer la protection de passage dans les carrefours, des signaleurs, à postes fixes, seront présents à chaque intersection. Ils porteront un gilet de haute visibilité et seront en possession d'un panneau de signalisation de modèle K10.

Véhicules de course

Le cortège sera constitué :
. d'un véhicule « début de course »
. de trois véhicules « arbitre »
. d'une moto « arbitre »
. de trois véhicules « dépannage » (organisateur, comité de Normandie, comité de la Manche)
. de cinq motos sécurité
. d'une moto « animation » avec DIRECT INFO
. d'un véhicule « fin de course »

Les différents véhicules seront reliés entre eux par une liaison radio.

Pour le CLM des juniors – seniors, chaque participante sera précédée d'une moto sécurité mise à disposition par l'organisateur. Par contre, il est laissé au choix de chaque participante de prévoir un véhicule d'assistance technique.

Secours

Ils seront assurés par la Croix Rouge Française.

Hôpital le plus proche :
Centre Hospitalier de Coutances (à 2 min. du site)
Tél. : 02.33.47.40.00

Pompiers : 18

ROF - COUTANCES

Classements

Pour chacune des épreuves, les classements suivants seront établis :

- Minimes – cadettes
  . classement individuel
  . classement du meilleur grimpeur

- Juniors – seniors
  . classement individuel du CLM
  . classement individuel de la course en circuit
  . classement général individuel de la journée
  . classement du meilleur grimpeur

Pour le classement général de la Route de l'Ouest Féminine, seul le classement général individuel de la journée sera pris en compte.

Le classement du meilleur grimpeur s'établira par addition de points :
. 5 points à la première
. 3 points à la deuxième
. 1 point à la troisième

En cas d'ex-aequo, il sera tenu compte du plus grand nombre de place de 1er, 2ème, 3ème. En cas de nouvelle égalité, c'est le classement individuel de l'épreuve qui déterminera le vainqueur du classement.
Pour figurer au classement du meilleur grimpeur, les concurrentes devront obligatoirement terminer l'épreuve.

Prix

Minimes – cadettes :	228/20	–	spécial minimes :	53/5
Juniors – seniors :	452/20	–	spécial juniors :	91/5

Classement du meilleur grimpeur

Minimes – cadettes :	69/5
Juniors – seniors :	122/5

Protocole

Les participantes suivantes doivent se présenter au protocole en tenue de compétition dans un délai maximum de 15 minutes après l'arrivée des juniors – seniors :

- Minimes – cadettes :
  . les trois premières de l'épreuve
  . la première minime
  . la première du classement du meilleur grimpeur
  . la première Normande
  . la première du club organisateur

- Juniors – seniors :
  . la première du CLM
  . la première de l'épreuve en circuit
  . les trois premières du classement général de la journée
  . la première junior (du classement général de la journée)
  . la première du classement du meilleur grimpeur
  . la première Normande (du classement général de la journée)
  . la première du club organisateur (du classement général de la journée)

Pour chacune des catégories, les récompenses ne sont pas cumulables.

Récompenses

Pour les minimes – cadettes, les trois premières de l'épreuve, la première minime, la première Normande et la première du club organisateur recevront un trophée et un bouquet.

Pour les juniors – seniors, la première du CLM, la première de l'épreuve en circuit, les trois premières du classement général de la journée, la première junior (du classement général), la première Normande (du classement général) et la première du club organisateur (du classement général) recevront un trophée et un bouquet.

Pour chacune des épreuves, la première du classement du meilleur grimpeur recevra un maillot offert par le magasin Cycles & Co de Coutances et un bouquet.

Pour chacune des catégories, les premières recevront un maillot de leader de la Route de l'Ouest Féminine offert par la société NORET.

Toutes les participantes à cette première manche, en échange du retour de leurs dossards et de leur plaque de cadre, recevront un bidon offert par l'AG Orval-Coutances et le magasin Cycles & Co de Coutances.

Corps arbitral

Les différents arbitres officiant pour cette première manche seront désignés par le comité de Normandie.

Animation

Speaker : Bernard THIEBOT (animateur AG Orval Coutances)
Animateur moto : Ludovic GUERET (DIRECT INFO)

ROF - COUTANCES

Infos pratiques

Engagements
Par internet via le site de la FFC (www.ffc.fr)
Date de clôture : jeudi 14 mars à 20h00
Engagement régulier :
6,50 € pour les dames Minimes – Cadettes
8,50 € pour les dames Juniors – Seniors
Engagement sur place :
8,50 € pour les dames Minimes – Cadettes
10,50 € pour les dames Juniors – Seniors

La liste de toutes les engagées et les horaires de départ du CLM pour les juniors – seniors seront disponibles sur le site internet du club www.agorvalcoutances.info le vendredi 15 mars dans la soirée.

Renseignements
Ludovic GIARD – président AG Orval Coutances
02.33.46.16.08
06.64.22.43.95
agorvalcoutances50@gmail.com

Permanence
Horaires : à partir de 8 h 15
Lieu : local mis à disposition dans le lycée Thomas Pesquet
Réunion des directeurs sportifs : 12 h 00

Hébergement et restauration

Pour celles et ceux qui souhaitent arriver le samedi, il est possible de trouver des hébergements et restaurants à Coutances et aux alentours.
A réserver directement avec les établissements, dont par exemple :

- Hébergement

- Ibis Budget

4 allée du Château de la Mare
50200 COUTANCES
Tél. : 08 92 68 40 19
mail : h5608-re@accor.com
site : www.accorhotels.com/fr/hotel-5608-ibis-budget-coutances/index.shtml#origin=accorhotels

- Hôtel La Pocatière

25 boulevard Alsace Lorraine
50200 COUTANCES

Tél. : 02 33 45 13 77
mail : info@hotelapocatiere.com
site : www.hotelapocatiere.com/fr/

- Hôtel Cositel

29 rue Gérard Gaunelle
50200 COUTANCES
Tél. : 02 33 19 15 00
mail : accueil@cositel.fr
site : www.cositel.fr/

- Hôtel La Taverne du Parvis

18 place du Parvis Notre-Dame
50200 COUTANCES
Tél. : 02 33 45 13 55
mail : florence.lecouillard@orange.fr
site : www.hotel-restaurant-taverne-du-parvis.com/

- Maison Familiale Rurale

79, avenue Divison Leclerc
50200 COUTANCES
Tél. : 02 33 19 11 90
mail : mfr.coutances@mfr.asso.fr

- Gites de la Guérie

Domaine de la Guérie
50200 COUTANCES
Tél. : 06 70 57 89 33
mail : domainedelaguerie@hotmail.fr
site : https://www.domaine-guerie.com/

➢ Restauration

- Oncle Scott's

ZI du Château de la Mare
50200 COUTANCES
Tél. : 02 33 47 61 74
mail : http://www.oncle-scott.com/
site : www.oncle-scott.com

- La Pergola

ZI de la Mare
50200 COUTANCES
Tél. : 02 33 45 93 22
site : http://www.lapergola-restaurant.fr/coutances/pizzeria-grill.html

ROF - COUTANCES

- Le Relais du Viaduc

25 avenue de Verdun
50200 COUTANCES
Tél. : 02 33 45 02 68
mail : relaisduviaduc@orange.fr
site : http://www.relais-du-viaduc.com/

- La Taverne du Parvis

18 place du Parvis Notre-Dame
50200 COUTANCES
Tél. : 02 33 45 13 55
mail : florence.lecouillard@orange.fr
site : www.hotel-restaurant-taverne-du-parvis.com/

- Le Fournil

76 boulevard Alsace Lorraine
50200 COUTANCES
Tél. : 02 33 45 33 87
site : https://www.facebook.com/Le.Fournil.Restaurant.Pizzeria/

Pour toute autre demande d'hébergement et de restauration, contacter l'Office de Tourisme de Coutances :
Tél. : 02 33 19 08 10
mail : accueil@tourisme-coutances.fr
site : https://www.tourisme-coutances.fr/

Pour le dimanche midi, un repas, au tarif de 12.00 €, est proposé par l'organisateur (à partir de 11h00).

Lieu : complexe St Pierre – à 1.50 km du lycée Thomas Pesquet (possibilité d'y aller en vélo et de rentrer les vélos dans le gymnase)

Réservation avant le mardi 12 mars à : Mme Katia MOREAU
19 rue du Docteur Fauvel
50200 COUTANCES
tél. : 02 33 47 85 08
mail : moreau.harold@free.fr

Chèque de préférence avec la réservation à l'ordre de : AG Orval Coutances.
Tickets à retirer à la permanence le dimanche matin.

Pendant toute la journée, une restauration rapide est également proposée (saucisses, frites, crêpes, gâteaux, boissons, …).

ROF - COUTANCES

Partenaires de la journée

- comité de Normandie de cyclisme
- comité de la Manche de cyclisme
- Région Normandie
- Département de la Manche
- ville de Coutances
- Communauté de Communes Coutances Mer et Bocage
- magasin Cycles & Co
- CREDIT AGRICOLE NORMANDIE