

LE TERRITOIRE

La commune de Follainville-Dennemont, est composée de deux villages distincts : Follainville situé sur les hauteurs des coteaux de la Seine et Dennemont situé en bords de Seine.

La commune fait partie du Parc Naturel Régional du Vexin Français. Ici, plus encore qu'ailleurs, les participants devront respecter cet environnement en gardant dans leurs poches leurs papiers de barres énergétiques et autres topettes.

L'accueil des compétiteurs et la remise des prix auront lieu à Dennemont tandis que le circuit, après la montée du départ, tournera autour de Follainville où l'arrivée sera donnée.

DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE

La Ronde de Follainville est une épreuve chronométrée de VTT organisée par le club de Poissy VTT avec le soutien des communes de Follainville-Dennemont, Limay et Poissy.

Ouverte à toutes et tous, elle nécessite néanmoins une licence (UFOLEP, FFC, FSGT, FFTri) ou à défaut un certificat de non contre indication à la **pratique du vtt en compétition** ainsi que l'autorisation parentale pour les mineurs.

Cette compétition est le support du championnat départemental UFOLEP 78 qualificatif pour le National UFOLEP 2009 à Doullens (80). Elle ouvre également le Trophée UFOLEP YVELINES qui comptera 3 autres manches (Vert, Montigny le Btx et Elancourt).

LE PARCOURS

ATTENTION PARCOURS SUSCEPTIBLE DE CHANGER (km et nb de tours)

Comme son nom l'indique, le tracé de cette épreuve fait le tour du village de Follainville, avec une incursion sur le territoire de Limay, plus précisément dans le bois de Saint-Sauveur.

C'est un parcours hétérogène composé de singles ludiques et physiques (surtout dans le bois de Saint-Sauveur), de descentes rapides, de faux-plats montants en forêt et de quelques portions planes et roulantes toujours en forêt. Sans oublier la terrible montée du chemin de la Pleigne qui permettra aux concurrents d'en découdre dès le start. 0% bitume.

A part un tronçon de 100m au niveau du « Clos Bernay », le parcours est globalement très peu boueux tout au long de l'année (sauf en cas de dégel évidemment...)

Au **final le circuit se déroule sur 10 km** avec environ 300m de dénivelé positif.

Nombre de tours par catégorie : voir ANNEXE à la fin du document

Tracé : voir ANNEXE à la fin du document

PRESTATIONS

- Commissaires aux traversées de voies ouvertes à la circulation. Dispositif assuré par le Comité des fêtes de Follainville-Dennemont.
- Signaleurs et/ou point de contrôle aux endroits stratégiques
- Poste médical mobile assuré par
- Point de lavage (sommaire mais a le mérite d'exister...)
- Parking
- Sanitaires à la salle Polyvalente de Dennemont
- Boissons et sandwiches à l'arrivée
- Encadrement motos réalisé par Alain Bois et son équipe.
- Chronométrage par puces grâce au concours de l'UFOLEP 78. Dispositif complété par un pointage manuel.
- Résultats : sur ce site et sur le site de l'ufolep 78
www.ufolep78.org
www.poissyvtt.net

RECOMPENSES

- Pour le Départemental : Bouquet pour les lauréats. Coupes aux 3 premiers de chaque catégorie.
- Pour la ronde de Follainville : Bouquet pour les lauréats. Coupes aux 3 premiers de chaque catégorie.

CATEGORIES REGLEMENTS TARIFS

→ Cf règlement ufolep

DEROULEMENT ET HORAIRES

- **Accès** : *En venant de l'A13* : sortie Mantes Est / Beauvais / Limay. Puis fléchage « VTT »
En venant de Magny en Vexin : dir. Mantes. Après Fontenay St Père suivre le fléchage « VTT »
En venant de Gargenville/Issou : Au rond point après Carrefour, suivre fléchage
- **Accueil des participants** : Salle d'évolution de l'Ecole Maternelle de Dennemont ou Allée couverte si le temps le permet. A partir de 7h30 jusqu'à 8h45 dernier délai.

**PREVOIR LICENCE ou CARTE D'IDENTITE ou PERMIS DE CONDUIRE
COMME CAUTION POUR LA PUCE DE CHRONOMETRAGE.**

Les licences ou pièces d'identité déposées comme caution seront restituées après l'épreuve au local d'accueil exclusivement en échange des puces de chronométrage correspondantes
La perte ou la détérioration d'une puce sera facturée 25 Euros.

**PRESENTATION DE LA LICENCE OU DU CERTIFICAT MEDICAL
ORIGINAL OBLIGATOIRE**

- **Départ et accès au départ** : Départ situé rue des rus du moulin à 800m du lieu de retrait des dossards. L'accès sera indiqué par un fléchage « DEPART ». La montée initiale sur bitume ne sera empruntée qu'une seule fois, lors de ce départ.
- **Horaire du départ** : le premier départ sera donné à 9h00 pour les seniors A et B et les vétérans A effectuant 3 tours. Les départs des deux autres vagues sera donné avec un décalage de 3mn sur la vague précédente.
- **Arrivée** : l'arrivée se situe sur le plateau, rue du Bel-Air. Les concurrents ayant terminé leur course devront être extrêmement prudents lors du retour vers le parking puisqu'ils emprunteront sur 500m le parcours en sens inverse.
- **Remise des prix** : A partir de 12h00 à la salle d'évolution de l'école maternelle de Dennemont ou dans l'allée couverte si le temps le permet.

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

Par courrier :

Bulletin d'inscription rempli avec photocopie de licence ou photocopie de certificat, chèque à l'ordre de POISSY VTT.

A renvoyer à l'adresse suivante : POISSY VTT 136, rue Jean Jaurès 78520 Follainville-Dennemont.

Sur place :

Entre 7h30 et 8h45. Avec majoration.

Renseignements :

Loïc Turpin au 06-64-99-43-95 ou turpin.loic@wanadoo.fr

ANNEXE : nombre de tours par catégorie
--

minimes masculins13-14 ans 1994 et 1995.....1 tour

cadets masculins.....15-16 ans 1992 et 1993...2 tours

juniors17-18 ans 1990et 19913 tours

Seniors A1989 à 19794 tours

Seniors B..... 1978 à 19694 tours

Vétérans A1968 à 19594 tours

Vétérans B1958 et avant3 tours

Tandems À partir de Juniors.....3 tours

15-16 ans féminin 1992 et 1993 }
13-14 ans féminin 1994 et 1995 } ...minimes et cadettes ..1 tour

Féminines 17-29 ans 1991 et 1979 }
Féminines 30-39 1978 à 1969 }2 tours
Féminines 40 et + 1968 et avant }

