

# TROIS JOURS DE SPORTS ET DE SPECTACLE !

Du vendredi 27 au dimanche 29 Mai, notre commune accueillera la 4<sup>ème</sup> manche de Coupe de France de VTT cross-country : une compétition regroupant les meilleurs pilotes de VTT de l'Hexagone pour en découdre sur plusieurs épreuves.

## Le VTT cross-country, kesako ?

Le *cross country* est une activité sportive où le but est de parcourir un circuit sur chemins, à l'aide d'un vélo tout-terrain et le plus rapidement possible. Le parcours est composé d'ascensions dures et des descentes techniques.

Le cross-country met en valeur des qualités comme l'endurance, la force et l'agilité. Les départs se font «en masse» et sont suivis de plusieurs tours d'un même circuit.

## Quels types de courses verra-t-on au Bessat ?

### CROSS-COUNTRY OLYMPIQUE (XCO) :

Les courses se déroulent sur des circuits techniques avec des enchaînements de montées raides et de descentes.

Différents types de terrain composent un circuit comme des chemins forestiers, des singletracks, des « rock garden » et plusieurs obstacles sur une longueur de 4 à 6 km.

La course débute par un départ en ligne puis varie de 45min à 1h40 en fonction des catégories.

Il s'agit de la seule discipline inscrite aux Jeux Olympiques et la variété des terrains rencontrés sur le parcours doit permettre l'expression des qualités techniques (pilotage, franchissement ...) et physiques des coureurs.

### CROSS-COUNTRY ELIMINATOR (XCE) :

C'est un format rapide, dynamique sur des tracés techniques comportant des obstacles tels que des sauts, des rondins, des passerelles, des virages relevés ou des marches.

Les compétitions commencent par une manche de qualification qui prend la forme d'un tour chronométré individuel du circuit, à la suite duquel les 32 hommes et 16 femmes les plus rapides se qualifient pour la compétition principale qui se tient sous forme de manche à élimination directe.

Les deux coureurs les plus rapides de chaque manche se qualifient pour le tour suivant jusqu'à la finale. Ce format fait la part belle à l'explosivité des pilotes, les courses se finissent souvent au sprint avec beaucoup de suspens.

### CROSS-COUNTRY SHORT-TRACK (XCC) :

C'est un format court et récent dans la compétition VTT, qui, depuis sa naissance début 2018, joue un rôle important.

Il est disputé par les mêmes participants de renommée internationale que le Cross-Country Olympique.

Les épreuves de XCC se disputent en 20 minutes sur des parcours longs de 1 à 1,5 km (soit deux à trois minutes par tour de circuit) et utilisent souvent les mêmes lignes de départ et d'arrivée que le XCO.

Dans les catégories Hommes et Femmes Elite, les 24 premiers du XCC composent les trois premières lignes de départ du XCO, position constituant un avantage significatif dans une compétition avec un départ groupé.



## PROGRAMME DES COURSES :

Vendredi 27 Mai : Cross-country Olympique

Samedi 28 Mai : Cross-country Eliminator

Dimanche 29 Mai : Cross-country Short-Track