



STADE CYCLOCROSS

CAHIER DES CHARGES
TECHNIQUE





TABLE DES MATIÈRES

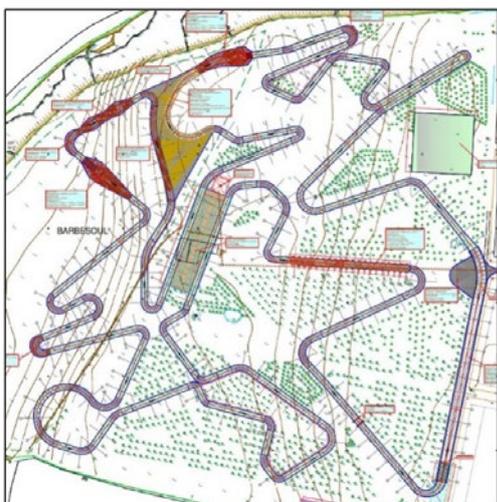
Le concept de Stade Cyclocross et les fondamentaux.....	3
Les aménagements et ateliers	4
Zone de départ et sprint	
Portages (Escalier & Passages de planches)	
Montée et descente	
Bac sable (Sand Box)	
Franchissements naturels (Divers & Les fossés ou tranchées)	
Les whoops	
Méandres	
Zone d'apprentissage	8
Balisage et informations.....	9
Panneau d'information à l'entrée du site	
Parcours balisés	
Equipement de protection	10
Annexes et services spécifiques à l'accueil du haut niveau.....	11



LE CONCEPT DE STADE CYCLOCROSS ET SES FONDAMENTAUX

Le cyclocross est la seule discipline du vélo qui met en exergue par ses exigences les qualités athlétiques d'un coureur, ce qui en fait souvent un athlète avant d'être un cycliste. Parallèlement, des compétences techniques très spécifiques à la discipline doivent être développées pour être performant.

A des fins d'entraînement, de perfectionnement et de découverte de la discipline du Cyclocross, le Stade CX correspond à l'aménagement d'un parcours associant parties naturelles et zones techniques aménagées. Il s'appuie sur un maillage de tronçons, permettant des combinaisons multiples et proposant à chaque fois un support technique différent et spécifique à la discipline. Chacun de ces passages propose une ou plusieurs alternatives, de différents niveaux techniques et des échappatoires éventuels.



L'aménagement du Stade CX doit être composé au maximum avec les caractéristiques naturelles du terrain.

Le maillage des tronçons doit permettre de modifier, composer, varier les parcours et les entraînements en fonction des objectifs recherchés et des niveaux de pratique. Il n'y a donc pas un seul itinéraire, mais différents tronçons à combiner les uns avec les autres. A minima, le stade doit compter à minima 1,5 km de linéaire, où l'ensemble du maillage des tronçons doit pouvoir proposer entre 2,5 et 3,5 km de parcours en cumulé.

Le stade peut prévoir et intégrer les éléments techniques nécessaires à l'accueil d'une compétition. Dans ce cas, en complément du présent cahier des charges, il faut se référer au document technique fédéral d'organisation des compétitions de Cyclocross.

Enfin, le Stade CX, en s'associant à des services adaptés à l'accueil du haut-niveau (hébergement, restauration, salle de musculation, kinésithérapeute, etc.) peut constituer une destination privilégiée pour les stages (équipes, clubs) et la préparation aux compétitions.





LES AMÉNAGEMENTS ET ATELIERS

Tous obligatoires pour obtenir le label « Stade Cyclocross » FFC

Pour les ouvrages et constructions spécifiques (ex : balustrade de passerelle – Norme NF P01-012), se référer aux normes en vigueur le cas échéant.

ZONE DE DÉPART ET SPRINT

Positionnée idéalement au départ du parcours :

- Matérialisé par une ligne au sol et/ou une arche, éventuellement un barriérage
- Minimum de longueur 60 à 100 m – largeur 6 à 8 m
- Terrain naturel ou artificiel



PORTAGES

L'organisateur peut proposer différents types de portages. Chaque section de portage conçue et aménagée pourra prévoir au choix : d'une zone de récupération en descente ou sur du plat ; d'une zone technique en descente et en dévers pour amener un manque de lucidité ; d'une zone en montée si l'on veut durcir le parcours.

ESCALIER

- Escaliers courts à cadence rapide (hauteur marche 20 cm à 25 cm, avec inter-marche réduit de 20 à 30 cm)
- Escaliers longs et raides
- Escalier large avec marche de 30 à 35 cm de hauteur, avec inter-marche équivalant à l'empattement d'un vélo, environ 2 m, pour permettre un passage sur le vélo, avec hauteur de 30 à 35 cm.





PASSAGES DE PLANCHES

- Hauteur planche de 10 cm (niveau vert), 20 cm (bleu), 30 cm (bleu), 40 cm (noir)
- Distance entre planche 4 m (noir) à 6 m (vert), toujours avec une succession de 2 planches.
- Sur une section plate, avec de la vitesse, si le parcours est physique avec de nombreux portages
- En montée si le parcours est roulant avec peu de portages
- Jamais de planche en descente.



MONTÉE ET DESCENTE

- Montées très raides (butte naturelle ou passerelle), avec une pente mini 24% et 15 à 30 m de longueur. Deux formats, larges (4 à 5 m) et étroites (3 à 4 m)
- Montée longue : une côte de progression, à pente modérée, permettant un travail d'effort long (80 à 150 m minimum) et proposant un dénivelé positif total entre 20 et 30 m au kilomètre linéaire environ.
- Les descentes raides, pente de 20 % et une distance 20 m minimum.
- Parties alternant montées et descentes, courtes et resserrées (fractionné).





BAC À SABLE (SAND BOX)

- Zone de sable naturel ou artificiel, sur une longueur de 30 à 80 m
- Grammage 0/4 à 0/5
- A plat ou en descente



FRANCHISSEMENTS NATURELS

En fonction du terrain, l'organisateur peut proposer différents types franchissements sur son parcours, faisant appel à des techniques de pilotage de gestion de l'équilibre et de répartition des masses ou de pilotage déporté :

DÉVERS

Inclinaison latérale de la surface de roulement:

- Les dévers montants, sur minimum 20 m
- Les dévers descendants et à plat, sur minimum 50 m
- Les virages en dévers, avec des rayons de courbure plus ou moins fort, en montée ou en descente.





LES FOSSÉS OU TRANCHÉES

Sur de courtes distances, permettant un passage à l'enroulée ou par saut.



LES WHOOPS

- Séries de bosses de type BMX ou pumptrail, adaptés à la pratique du Cyclocross (espaces inter-bosses de crête à creux de 2 m mini)
- Longueur 10 m minimum.



MÉANDRES

- Zone de série de virage à 180°
- 4 virages minimum avec inter-virages de 30 m minimum.





ZONE D'APPRENTISSAGE

- Atelier et modules ludiques dans l'esprit des exigences d'un parcours Cyclocross (équilibre, propulsion, conduite)
- Niveau initiation et découverte de l'habilité, la maniabilité et la motricité.





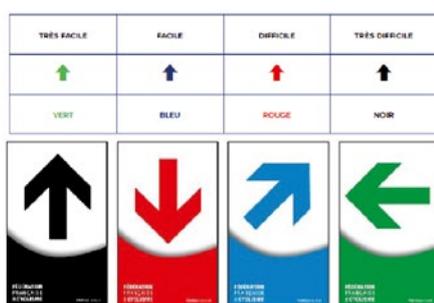
PANNEAU D'INFORMATION À L'ENTRÉE DU SITE

- Cartographie de type plan de piste, avec les différents tronçons, ainsi que la nature des aménagements et des ateliers mis en place
- Les tronçons, aménagements et ateliers bénéficient d'une identification (nom ou numéro) et d'une cotation de difficulté
- Règles et conditions d'utilisation du stade (dont la mention CASQUE OBLIGATOIRE)
- Focus sur les ateliers les plus exigeants ou emblématiques
- Les logos du label Stade Cyclocross et de la FFC.



PARCOURS BALISÉS

- Des flèches de direction jalonnant le parcours, couleur sur fond blanc ou inversement, indiquant le sens de l'itinéraire et le niveau de difficulté (vert, bleu, rouge, noir et dimension 10*8 cm ou 12*10 cm).



- Balises en polypropylène, Dibon, Trespa, alu ou autre
- Hauteur des balises positionnée au niveau du champs de vision et minimum à 1 m du sol
- Positionnées sur des poteaux spécifiques ou à défaut visées sur les arbres (cf. préconisation fédérale)
- Les flèches disposées de préférence du côté droit du parcours, sauf pour les intersections et configurations particulières
- Signalement par des balises spécifiques de toutes les situations potentiellement dangereuses et les ateliers présentant un engagement ou une exposition particulière



ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION

- Les zones les plus dangereuses doivent faire l'objet de protection spécifique (ex : crash pad), sans limiter l'aptitude à effectuer le parcours à vélo.
- Des filets de protection (maille max. 5*5 cm) conformes aux normes de sécurité doivent être tendus près des zones à risques de chute (hauteur > 1 m ou pente adjacente > 45°)
- Les ponts ou les rampes en bois doivent être recouverts d'une matière antidérapante (tapis, grillage, stries ou peinture antiglisse spéciale).





ANNEXES ET SERVICES SPÉCIFIQUES À L'ACCUEIL DU HAUT-NIVEAU

Ensemble des équipements et services accessibles sur le site ou à proximité immédiate et sur toute la durée d'ouverture du Stade, et correspondant aux besoins des équipes nationales, professionnelles, des clubs et des organisateurs de stages :

- Hébergement
- Service de restauration
- Installations sportives :
 - Salle de musculation
 - Salle de sports
 - Salle de stretching
- Centre médical :
 - Permanences médecin et kinésithérapeute, sur le site ou pouvant être externalisé
- Bâtiment d'accueil et un local technique :
 - Point d'accueil et d'information disponible sur la plage d'ouverture du stade
 - Stockage sécurité des vélos
- Vestiaires / Sanitaires
- Lavages et kit d'outillage vélo



POUR TOUT RENSEIGNEMENT, CONTACTEZ

JÉRÔME KRIER

RESPONSABLE DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS ET DES SITES DE PRATIQUE

✉ j.krier@ffc.fr

☎ +33 (0)6 99 17 51 90

☎ +33 (0)1 81 88 09 58

1, rue Laurent Fignon
78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX
www.ffc.fr

