

# DOSSIER DE COURSE

## Coupe de France Paracycliste

**Nationale 2**

*& championnat  
régional Occitanie*



Handi  
Sport  
COMITÉ DÉPARTEMENTAL  
Aude

# La Pou poule

**14 et 15 mai 2022**

**Rieux-Minervois**

avec le soutien du Comité  
Régional Handisport Occitanie



## 1. Le Comité Départemental Handisport de l'Aude

Créée en 2004, le Comité Départemental Handisport de l'Aude a pour missions de développer, promouvoir et structurer les activités physiques et sportives à destination des personnes en situation de handicap moteur et/ou sensoriel de son territoire. Organe déconcentré de la Fédération Française Handisport, nous pouvons proposer, à travers nos clubs et sections, plus de 35 activités en pratique compétitive et bien davantage en pratique loisir.

S'inscrivant dans les orientations de notre ministère de tutelle, le Ministère des Sports, nous travaillons chaque jour pour proposer à toutes personnes en situation de handicap une activité physique qui correspond à ses capacités, ses besoins et ses attentes.

## 2. La Poupoule

### Origine

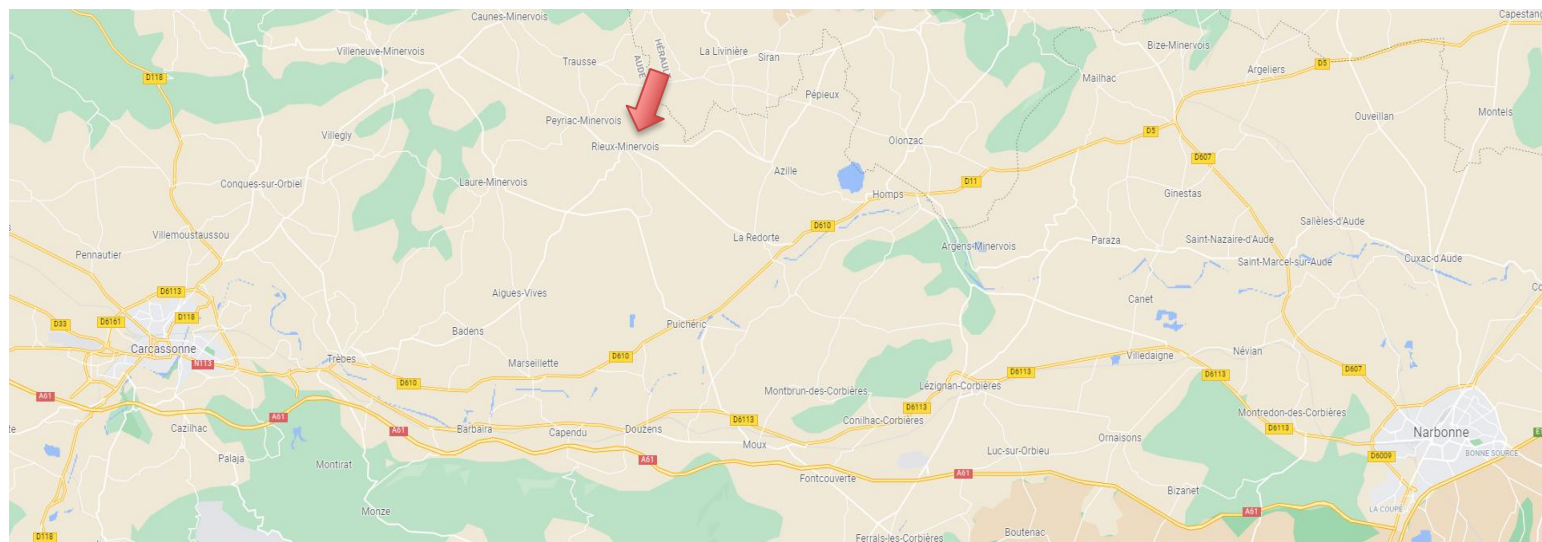
Poupoule, Yves VOISIN de son vrai nom, est un cycliste émérite et passionné qui a fêté en 2020 ses 50 ans de carrières. Élément incontournable du Paracyclisme Audois, il est celui qui, par sa bonne humeur et son dévouement, a initié bon nombre de cyclistes locaux à la pratique de ce sport. Cette course est pour nous l'occasion de le remercier pour son implication de tous les instants.

### Présentation

Pour cette première édition, La Poupoule prendra ses quartiers à Rieux-Minervois. Inscrite au calendrier de la **Coupe de France Cofidis Nationale 2**, elle se composera d'une course en ligne le Samedi 14 (2 départs) et d'un contre la montre le Dimanche 15 Mai 2022.

Cette course comptera également comme **Championnat Régional Occitanie de Paracyclisme**.

L'accueil, le retrait de dossards, les départs et arrivées se feront au Gymnase Pierre et Marie Curie de Rieux Minervois.



### 3. Informations Courses

#### Règlement

Le règlement appliqué sera celui édicté par la Commission Fédérale de Cyclisme en vigueur.

Les différentes épreuves seront ouvertes aux catégories Handbike, Tricycles, Solos (dont sourds) et Tandems. Les départs de la course en ligne seront définis comme suit :

- Course 1 : Tandem, Solos
- Course 2 : Handbike, Tricycle

Les coureurs sont classifiés comme suit, les infos ci-dessous sont données à titre indicatif. La classification d'un sportif doit être validée par un panel de classificateurs officiels.

HANDICAPS PHYSIQUES
<p><b>HANDBIKE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>H1</b> Tétraplégie de niveau C6 (ou moins) et handicaps assimilés</li> <li>• <b>H2</b> Tétraplégie de niveau C7 à C8 et handicaps assimilés</li> <li>• <b>H3</b> Paraplégie de niveau D1 à D10 et handicaps assimilés</li> <li>• <b>H4</b> Paraplégie de niveau inférieur à D10 et handicaps assimilés, en position allongée.</li> <li>• <b>H5</b> Athlètes possédant le handicap minimum et pratiquant à genoux</li> </ul>
<p><b>TRICYCLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>T1</b> Infirmité motrice cérébrale "sévère" (hémiplégie, diplégie, quadriplégie), traumatismes crâniens, AVC massifs et handicaps assimilés.</li> <li>• <b>T2</b> Infirmité motrice cérébrale "modérée" (hémiplégie, diplégie, quadriplégie) et handicaps assimilés IMC</li> </ul>
<p><b>VÉLO SOLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>C1</b> Amputation fémorale + membre supérieur et handicaps assimilés</li> <li>• <b>C2</b> Amputation fémorale sans utilisation de prothèse et handicaps assimilés</li> <li>• <b>C3</b> Double amputation tibiale et handicaps assimilés</li> <li>• <b>C4</b> Simple amputation tibiale et handicaps assimilés</li> <li>• <b>C5</b> Amputation d'un membre supérieur et handicaps assimilés</li> </ul>
<p><b>HANDICAP VISUEL</b></p> <p>Acuité visuelle maximum de 1/10e du meilleur œil après correction ou champ visuel de 20°.</p>
<p><b>HANDICAP AUDITIF</b></p> <p>En compétition, un certificat médical est exigé pour attester du niveau de surdité du sportif (perte d'au moins 55 dB de la meilleure oreille sur 3 fréquences déterminées). L'utilisation d'appareillage auditif est interdite en compétition.</p>

Couleur de casque	Catégorie
rouge	WC5, MC5, MT2, WH4, MH4, MB
blanc	WC4, MC4, WH3, MH3, WB, WT2
bleu	WC3, MC3, MH2, WT1
noir	WC2, MC2, MT1, WH5, MH5
jaune	MC1, WC1, WH2
vert	MH1
orange	WH1, MS

Deux remises de récompense seront effectuées à l'issue du contre la montre :

- La Poupoule
- Titre de Champion Régional Occitanie

Un protocole strict correspondant aux consignes sanitaires en vigueur sera appliqué. Toute personne dérogeant à ce protocole sera exclue de la manifestation sans délai.

## Organisation

### A. Inscription

Les inscriptions se font en ligne ou par retour de la fiche en annexe et sont ouvertes.

Pour obtenir le lien vers le formulaire d'inscription en ligne il vous suffit de vous connecter à la page Facebook du Comité Départemental Handisport de l'Aude : @handisport.aude, sur le calendrier Fédéral Handisport, de nous contacter à [cd11@handisport.org](mailto:cd11@handisport.org) ou de cliquer sur le lien ci-après le <https://forms.gle/o7rt1NHystzAFT2eA>

Le coût d'inscription est fixé à 10 €

### B. Horaires

**Vendredi 13 :** accueil des bénévoles à partir de 14h  
accueil des participants / retrait des dossards à partir de 16h

**Samedi 14 :** accueil des participants / retrait des dossards à partir de 7h  
Départ course tandem – vélo solo 9h30  
Départ course handbike - tricycle 14h30  
Pasta party 19h00

**Dimanche 15 :** accueil des participants / retrait des dossards à partir de 7h  
Départ du premier coureur 9h00  
puis départ toutes les 3'  
Remise des récompenses 11h30

### C. Repas

L'ensemble des repas sont à la charge des participants.

Une « pasta party » sera proposée le Samedi soir. Le coût est fixé à 12 € par personne.

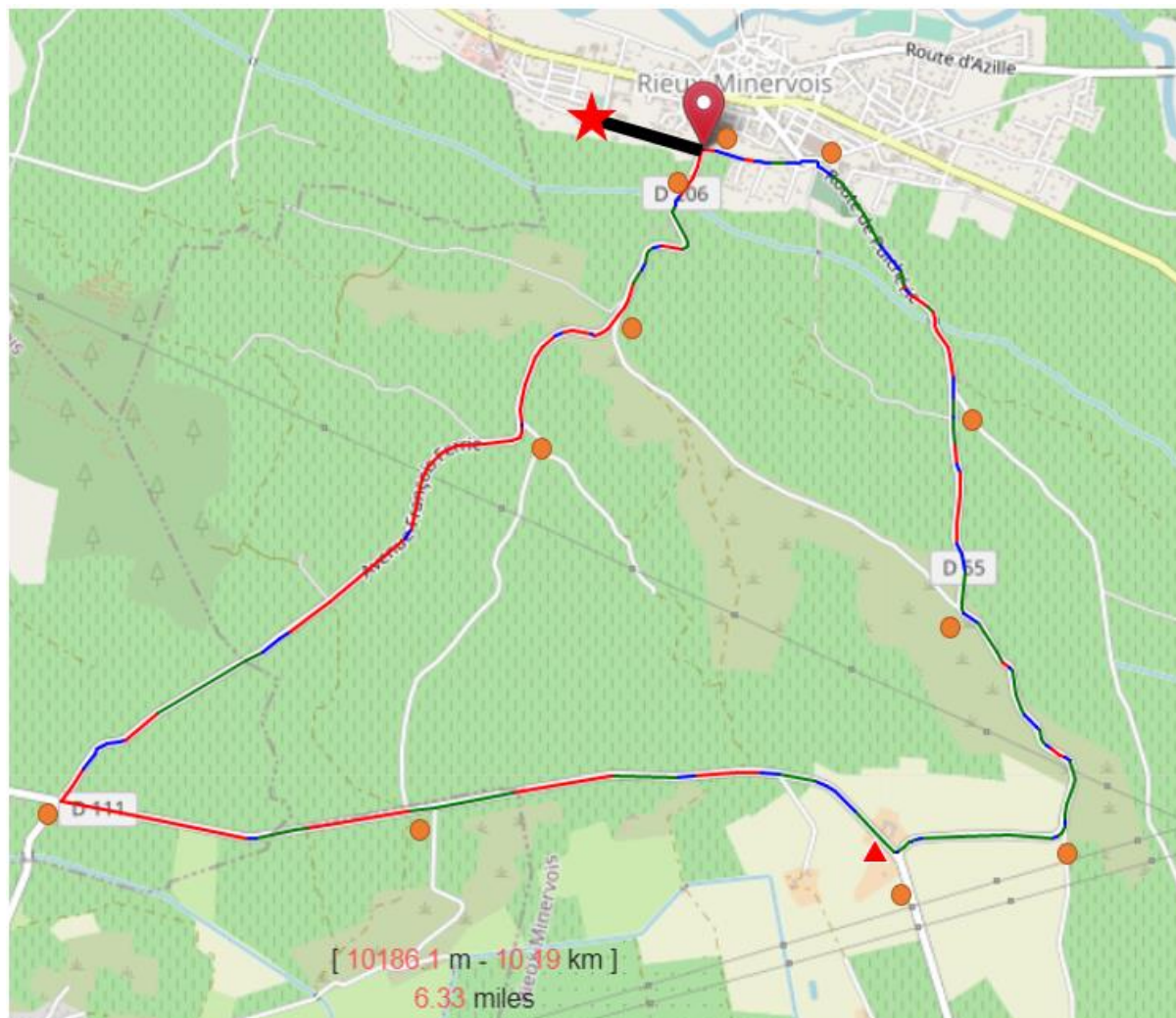
### D. Parcours

Les courses en ligne partiront depuis le gymnase Pierre et Marie Curie de Rieux Minervois puis se dérouleront sur un circuit ouvert de 10,190 km (67m D+)

- Course en ligne Tandem/Solo 8 tours = 82 km 520
- Course en ligne Handbike 4 tours = 41 km 460
- Course en ligne Tricycle 2 tours = 21 km 380

Les contre la montre se dérouleront sur ce même circuit

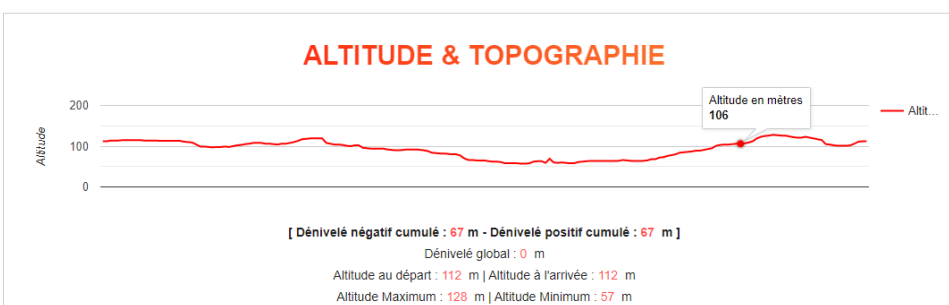
- Contre la montre « 2 Roues » 2 tours = 21 km 380
- Contre la montre « 3 Roues » 1 tours = 10 km 190



Départ depuis le Gymnase Pierre et Marie Curie (Che de la Campagnette) puis circuit de 10 km 190  
Rue du Moux > Route de Puichéric (D55) > D 111 > Avenue François Ferrie (D 206) > Rue du Moux

Arrivée Gymnase Pierre et Marie Curie

	Signaleurs
	Départ / Arrivée
	Départ neutralisé
	Virage dangereux



## Annexe

### Fiche d'inscription

**CLUB :**

**Nom du Responsable :**

**Mail :**

**Téléphone :**

*Veillez remplir deux lignes pour chaque Tandem*

Coureur (Prénom, NOM)	N° de Licence	Catégorie	Mail	Téléphone*