



## Trail **Run and Bike** sur le Chemin d'Henri IV

**Le** Rassemblement International des Sportifs en collaboration avec Festoalies en Bigorre et Lourdes VTT, organise le samedi 8 septembre 2012 un trail hors du commun sur le chemin popularisé par le bon roi Henri et marqué de vestiges protohistoriques. (A ces époques, le passage était plus stable et sûr le long de la ligne de collines de galets et de moraines, que dans les bas-fonds marécageux).

**Le** Run & Bike, également appelé Bike & Run, est une discipline reconnue officiellement par la Fédération Française de Triathlon c'est un sport à part entière souvent utilisé en Raid Nature. C'est aussi et surtout un moyen de développement des capacités d'endurance ainsi que l'esprit d'équipe.

**C'**est une épreuve se faisant en Binôme (à 2). L'équipe est formée d'un coureur et d'un VTTiste qui s'échangent mutuellement les rôles comme bon leur semble. Le but est de courir une distance le plus rapidement possible en franchissant la ligne ensemble. Le VTTétiste peut prendre de l'avance puis poser le vélo. Ensuite, le coureur récupère le vélo, rattrape son équipier et le double puis laisse à nouveau le vélo pour repartir courir et ainsi de suite... C'est un relais qui se pratique par équipe de deux, quatre voire plus.

**La** complexité d'une épreuve de Run & Bike peut varier en fonction de différents critères. Le premier élément à prendre en compte est la distance totale à parcourir. Autre élément important la topographie : des terrains accidentés avec parfois de forts dénivelés. Il convient donc à l'ensemble de l'équipe de bien savoir gérer l'effort et de répartir au mieux les difficultés à venir. La longueur des relais est généralement courte, bien que ce ne soit pas systématique.

Le niveau de pratique de votre partenaire importe peu. Homme et femme peuvent pratiquer de concert, du moment que les membres du binôme sont d'une taille relativement semblable pour que l'utilisation du vélo ne soit pas un problème. Le VTT et les chaussures de trail sont nécessaires pour faire un Run and Bike en sous-bois dans de bonnes conditions.

**C'**est une épreuve conviviale et accessible à tous !

*Elle* se déroule par équipe de deux personnes avec un vélo VTT uniquement qu'ils s'échangent quand ils le souhaitent. Seul le passage de la ligne d'arrivée se fait obligatoirement à deux : le but étant d'effectuer le parcours et de franchir ensemble la ligne d'arrivée.

Le Trail Run & Bike sur le Chemin d'Henri IV est ouvert aux équipes masculines, féminines et mixtes.

### **Recommandations :**

- ✦ Pour votre sécurité le port du casque est obligatoire pour tous les concurrents.
- ✦ Se munir d'une paire de chaussure de course à pied
- ✦ Votre vélo VTT doit être adapté aux deux coureurs (faire des essais avant le départ et l'idéal étant que les deux coureurs aient à peu près la même taille)
- ✦ Si le VTT permet de récupérer sur les parties roulantes il devient plus difficile sur les parties accidentées.

*Le* **Chemin Henri IV** (ancien Roi de France qui naquit à Pau) est un sentier de randonnée pédestre, (les véhicules à moteur y sont interdits) qui permet de rejoindre la périphérie de la ville de Pau et le lac de Lourdes. C'est un chemin de crêtes sur environ 40 km dont 30 en Béarn. Les paysages rencontrés sont variés et les nombreux points hauts offrent de vastes panoramas sur la chaîne des Pyrénées, le piémont et les plaines. Il s'étire du Château de Franqueville jusqu'au Lac de Lourdes en traversant les bois de Lanot, Boeil, Beuste, Moussègne, Bordères, Bénéjacq...et offre de splendides points de vue sur la vallée de Nay, de Soumoulou, Lestelle-Bétharram et Lourdes...

*Le* trail est ouvert aux coureurs, marcheurs, VTTistes, Run & Bike, Cavaliers. Les coureurs, Run & Bike et VTTistes partiront de Pau pour rejoindre le château de Lourdes : 39,334km.

**Rassemblement International des Sportifs, Festoalies en Bigorre et Lourdes-VTT** donnent rendez-vous à tous les amoureux du VTT, sportifs licenciés ou non, pour la première de ce Trail Run & Bike dont le succès dans les années à venir est déjà assuré.

**S**ite Lourdes-VTT : [www.lourdesvtt.com](http://www.lourdesvtt.com)

# Profil du parcours



178m

0km

**PAU**

Stade Philippe Tissié

401m

39,334km

**LOURDES**

PlaceChamp Commun

Dénivelé ↗ : 846 mètres

Dénivelé ↘ : 620 mètres



Consultez « Règlement du Trail » qui contient de précieuses informations.