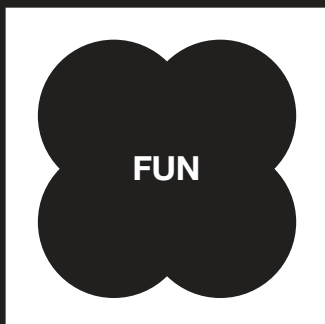


Orange
rugby challenge
2016 / 2017





Vivre plus intensément ma passion

Suivez toute l'actualité des clubs du TOP14, PRO D2
et des équipes de France sur aveclexv.com.

Découvrez également les coulisses de vos équipes
favorites, partagez des moments forts avec les joueurs
du Team Orange et profitez des nombreux services
pensés pour vous.



Edito Emile n'Tamack

**46 Sélections
en Equipe de France
Entraîneur de l'Union
Bordeaux Bègles
Parrain de l'Orange rugby
challenge depuis 1999**



“

La 18^{ème} édition de l'Orange rugby challenge est maintenant lancée.

Challenge éducatif de référence depuis sa création, cette compétition permet d'allier le côté ludique de ce sport à une formation aux règles et à la pratique du rugby grâce à ses ateliers spécifiques.

Au terme des phases qualificatives, les équipes les plus valeureuses assisteront à la finale du TOP14 le dimanche 4 juin 2017.

Spectacle, solidarité et engagement seront encore au rendez-vous cette saison.

Je tiens à remercier les différents comités, bénévoles, éducateurs et cadres techniques qui vous accompagnent toute l'année et sans qui l'Orange rugby challenge ne pourrait exister.

Merci également à la Fédération Française de Rugby et Orange, partenaire historique du rugby qui soutient ce challenge depuis sa création en 1999, qui vont ainsi permettre à de nombreux jeunes rugbymen de réaliser leurs rêves.

Bonne saison à tous et longue vie à l'Orange rugby challenge !

”

Vivre la passion du rugby avec Orange

Esprit d'équipe, loyauté, convivialité, le rugby symbolise des valeurs fortes auxquelles Orange adhère pleinement.

Du rugby professionnel à la formation des jeunes pratiquants, Orange est depuis 1998 le partenaire privilégié du ballon ovale en France.



**Un partenaire incontournable
du rugby depuis plus
de 17 ans**

Accompagner le rugby, c'est soutenir l'Équipe de France et aussi s'engager auprès de tous les acteurs essentiels à la vie du rugby, des clubs locaux aux écoles de rugby, Orange est ainsi partenaire de la FFR et du XV de France, de la Ligue Nationale de Rugby et des principaux clubs du TOP14 et de Pro D2. Orange s'associe également à des ambassadeurs de choix comme Sébastien Chabal, Fabien Galthié, Emile Ntamack ou Thierry Dusautoir.

Un engagement citoyen dans le rugby

Orange favorise la pratique du rugby en encourageant les jeunes talents avec l'Orange rugby challenge qui fête ses 18 ans en 2017. Parrainée et encadrée par Émile Ntamack, cette compétition met en valeur à travers 7 ateliers les qualités techniques et tactiques des participants.

Elle réunit chaque année plus de 8 000 garçons et filles de moins de quatorze ans provenant de 1 100 clubs de toutes les régions de France. L'ensemble des enfants et des éducateurs finalistes est ensuite invité à la finale du TOP14 le dimanche 4 juin 2017. A la mi-temps, les responsables de la FFR, de la Ligue Nationale de Rugby et d'Orange remettent le Trophée de l'Orange rugby challenge aux deux équipes gagnantes (filles et garçons).

Parmi les jeunes qui y ont participé, certains sont devenus joueurs professionnels comme Brice Dulin, Morgan Parra ou Gaël Fickou.

Avec le XV, dans les coulisses du ballon ovale

Les fans de rugby se retrouvent sur le site "Avec le XV" pour découvrir des contenus exclusifs et originaux : commentaires de joueurs, photos et vidéos inédites,... Ils pourront aussi



plonger au cœur des coulisses des plus grands événements et rencontrer les grands joueurs du rugby français.

Sur les réseaux sociaux, Orange construit une relation forte et durable avec ses communautés sportives dans un esprit d'interactivité et de partage : live tweet des matchs prestigieux, jeux concours, images des coulisses.... Aujourd'hui, Avec le XV réunit plus de 429 000 fans sur la page Facebook et près de 50 000 followers sur Twitter (@aveclexv).



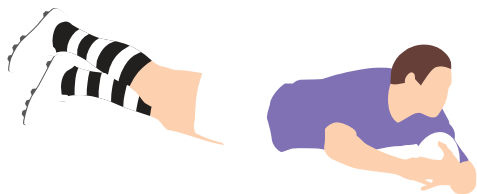


Crédit photo : Julien Poupart / Attitude

J'ai découvert le rugby grâce à un ami du collège qui en faisait à l'US Tours. Son père était l'entraîneur de l'équipe. J'étais grand et costaud, il m'a proposé de venir faire un entraînement, et j'ai tout de suite accroché !

J'ai participé à l'Orange rugby challenge en 2003 avec le club de l'US Tours. Club dans lequel j'ai été formé avant de rejoindre Clermont, puis Grenoble et Biarritz.

Nous n'avons pas atteint les finales mais je ne retiens que de bons souvenirs de l'ORC. En plus d'être un super moment de partage avec mes coéquipiers de l'époque, c'était aussi un vrai outil pour progresser techniquement. On passe en revue les gestes et les attitudes indispensables au rugbyman moderne. La passe, le duel, le jeu au pied, la connaissance de la règle... et tout ça dans une ambiance très conviviale !



Pour devenir professionnel, il faut faire des sacrifices et passer de nombreuses heures à s'entraîner. Mais il ne faut pas oublier que le rugby reste un jeu ! Il faut simplement essayer de prendre du plaisir dans chaque séance d'entraînement pour garder sa passion intacte !

Mon plus beau souvenir de rugby est le titre de champion de France acquis en 2015 avec mon club du Stade Français Paris. Une saison incroyable avec une bande de copains, récompensée par le fameux bouclier de Brennus !

La descente en pro D2 avec le Biarritz olympique Pays Basque en 2014, club avec lequel j'ai fait mes débuts en TOP 14.

Il est souvent difficile de savoir ce que l'on voudrait faire dans 4, 5 voire 6 ans. Les envies et les opportunités peuvent varier durant ce laps de temps également.

J'ai 27 ans je commence bien sûr à mûrir un projet de reconversion, encore approximatif je l'avoue. Une seule certitude, ça sera dans le milieu du rugby !

Ma passion pour ce jeu est restée intacte depuis l'ORC, alors pourquoi pas continuer l'aventure dans ce milieu que j'aime tant !



la phase départementale de novembre jusqu'au 15 février
la phase régionale du 15 février au 2 avril
la finale : le week-end de la finale du TOP 14

Une équipe est composée de 4 joueurs (pas de remplaçant)
Possibilité pour un club de présenter plusieurs équipes
L'Orange rugby challenge est composé de 7 ateliers. Respecter l'ordre de passage avec comme 1er atelier le parcours collectif et le dernier atelier: l'attaque/défense.

16 équipes garçons sont récompensés lors des finales régionales et 10 équipes chez les filles
Seuls les Secteurs et Comités qui atteindront ou dépasseront le nombre plancher d'équipes participantes (16 équipes chez les garçons et 10 équipes chez les filles) pourront prétendre avoir un représentant à la finale nationale
L'ensemble des dotations est détaillé en page 27

En 2016 : 29 comités étaient représentés, 29 équipes garçons et 10 équipes filles se sont affrontées lors de la finale.

2005-2006	Grand Sud Est 1	2011-2012	Midi Pyrénées
2006-2007	Grand Ouest	2012-2013	Pays Catalan
2007-2008	Grand Ouest	2013-2014	Pays Catalan
2008-2009	Grand Ouest	2014-2015	Périgord Agenais
2009-2010	Limousin	2015-2016	Nord Est
2010-2011	Périgord Agenais		



Association Sportive
Montferrandaise
Comité Auvergne



Stade Olympique
Voiron
Comité Alpes



Sportive Union
Agenais
Comité Périgord
Agenais



Union Sigean
Port-la-Nouvelle
Comité Languedoc



Rugby du Bassin
Carcassonnais
Comité Languedoc



Tarbes Pyrénées
Rugby
Comité Armagnac
Bigorre



Tarbes Pyrénées
Rugby
Comité Armagnac
Bigorre



Association
Sportive
Montferrandaise
Comité Auvergne



Sportive Union
Agenais
Comité Périgord
Agenais



Racing Club St-Gilles
Comité Réunion



RC Châlon
Comité Bourgogne



USEP
Comité Béarn



USEP
Comité Béarn



Stade Dijonnais
Comité Bourgogne



FC Grenoble
Comité Alpes



Section Paloise
Comité Béarn



1 Conserver, négocier un surnombre

Avancer en 2 contre 1

- Par un cadrage-débordement
- Par une variation dans la course de l'éloignement avec son partenaire
- En transformant le 2 contre 1 en 1 contre 1
- En allant chercher le défenseur
- En rentrant sa direction de course
- En changeant de rythme de course

2 Soutenir et se replacer

Etre en mouvement

- Choisir un placement juste, dicté par le jeu
- Accélérer ou ralentir
- Se rapprocher ou s'écarter du ballon ou du porteur du ballon
- Se démarquer
- Prendre l'espace libre laissé par le défenseur
- Jouer dans les intervalles

3 Passer

Transmettre le ballon

- Ajuster la longueur de la passe
- Viser une cible - être précis
- Maîtriser ses appuis au sol
- Varier sa course



4 Défendre

Avancer vers l'adversaire

- L'orienter - le presser
- Réduire son espace libre
- Avancer vers l'adversaire





5 Plaquer

S'imposer face à l'adversaire

- Dominer l'impact
- Stopper son avancée
- L'obliger à rendre le ballon disponible
- Le cadrer pour le plaquer

6 Eviter ou résister à un plaquage

Jouer les zones faibles de l'adversaire

- Crocheter intérieur ou extérieur
- Protéger ou éloigner le ballon de l'adversaire
- Raffûter main sur l'épaule ou le buste de l'adversaire
- Rester sur ses appuis pour permettre l'arrivée du soutien
- Assurer la conservation et la protection du ballon
- Rester dans l'aire de jeu pour que le jeu continue
- Protéger le ballon
- Dégager le haut du corps

7 Jouer au pied

Etre précis

- Avoir la jambe d'appui forte et le pied de frappe tonique
- Frapper le ballon sur un endroit particulier
- Orienter ses épaules et être équilibré



8 Connaître les règles

Mieux jouer en sécurité

- Enoncer la règle et la comprendre
- Reconnaître les fautes
- Appliquer les règles

Description des ateliers

Parcours collectif	p14
Coups de pieds placés	p16
Jeu au pied et réception	p18
2 contre 1+1	p20
Attaque/défense 1 contre 1	p22
Poussée en sécurité	p24
Règlement	p26







Atelier 1

Parcours collectif



But du jeu

Les 4 joueurs doivent marquer un essai dans le cadre d'un jeu déployé et en un minimum de temps.

Point de règlement

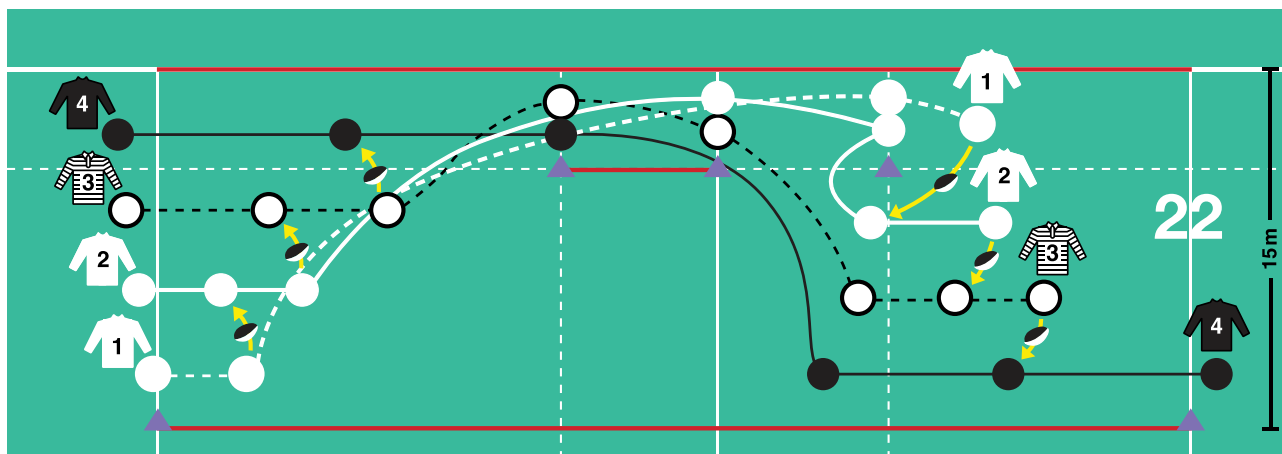
Toute équipe commettant sur le déployé un en-avant de passe ou ballon tombé sera sanctionnée par la note 0. Un joueur commettant sur la phase de ramassage un en-avant involontaire -maladresse- se verra pénalisé de 3 secondes supplémentaires par en-avant commis. En cas d'égalité, le temps effectué lors du parcours collectif départagera les équipes.

Qualités demandées

Cet exercice technique nécessite une rapidité de circulation, une bonne coordination, une gestuelle de passe et un remplacement efficace.

Le ramassage : le ballon doit se trouver entre les appuis du joueur et, si possible, plus près du pied arrière. La main arrière soulève le ballon tandis que la main avant le bloque et le contrôle.

La passe : Les joueurs n'ont pas besoin d'être trop loin les uns des autres. Les épaules et le regard sont orientés vers le partenaire. Les bras et les mains accompagnent le ballon.



1 Position de départ

4 joueurs sur la ligne des 22m entre la ligne de touche et les 15m.

2 Départ

Le joueur 1, placé aux 15m, joue un coup de pied franc à la main, qui déclenche le chrono.

3 Différentes étapes

- Jeu déployé du joueur 1 au joueur 4 sur la largeur des 15m
- Le joueur 4 -dernier utilisateur- pose la ballon sur la ligne des 10m dans le couloir des 5m
- Tous les joueurs se placent et doivent rester dans les 5m
- Le joueur 3 ramasse le ballon et le pose sur la ligne médiane
- Les joueurs peuvent reprendre la largeur après avoir franchi la ligne médiane dans le couloir des 5m
- Le joueur 2 ramasse le ballon et le pose sur la ligne des 10m
- Le joueur 1 ramasse le ballon et joue en jeu déployé
- Le dernier joueur en possession du ballon l'aplatit dans la zone de marque délimitée par les deux plots espacés de 2m, et le chronomètre s'arrête.

Le conseil d'Emile N'Tamack

Atelier 2

Coups de pieds placés



But du jeu

Les joueurs / joueuses doivent marquer une pénalité, selon un choix de 3 niveaux de difficulté :

· Pour les garçons

15m face aux poteaux : 3 points

25m face aux poteaux : 6 points

22m en étant décalé sur la droite ou la gauche des poteaux :

10 points

· Pour les filles

Face aux poteaux avec la possibilité de se “décaler” sur une parallèle à la ligne de but, tout en respectant les distances indiquées

10m : 3 points

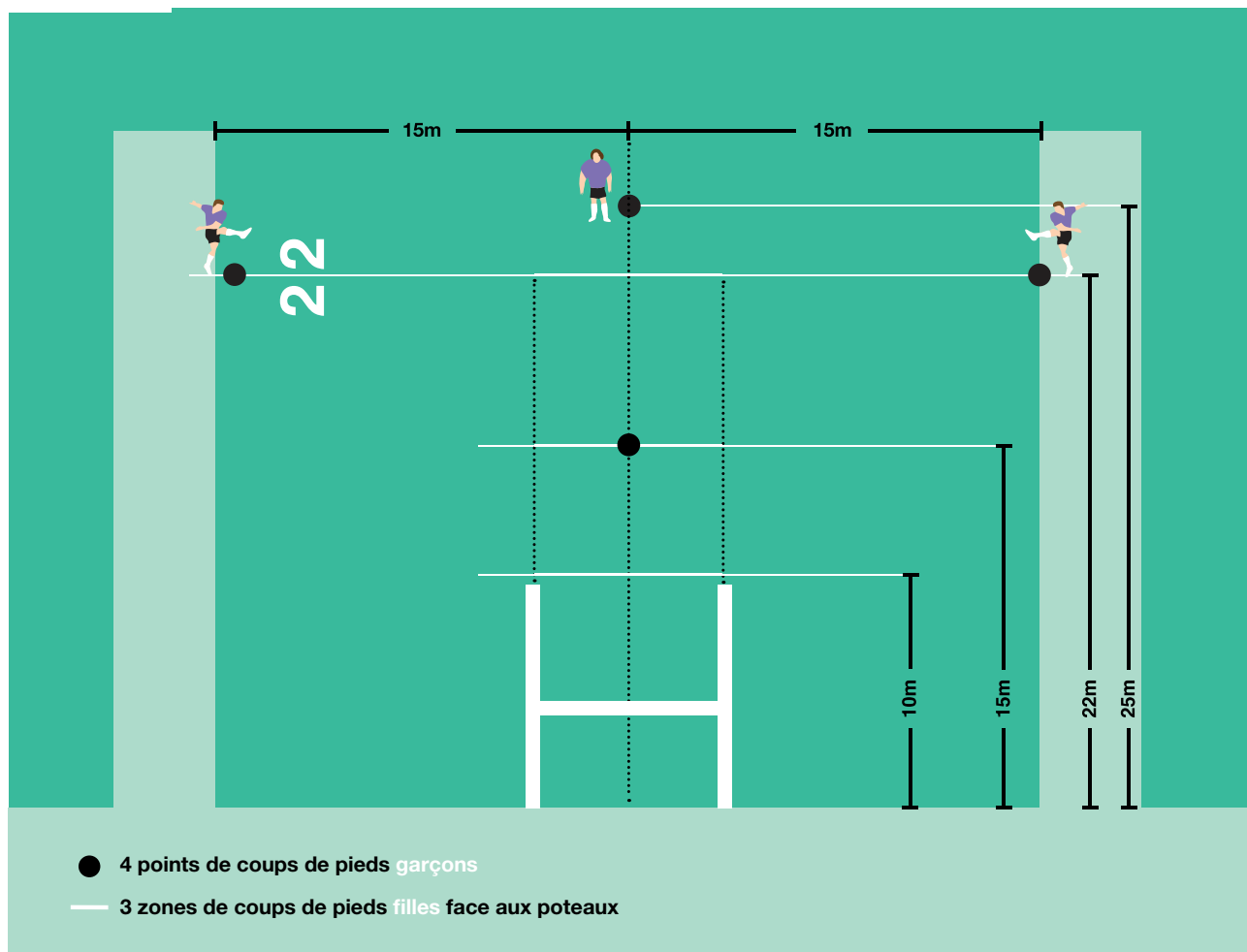
15m : 6 points

22m : 10 points

Qualités demandées

Cet exercice nécessite un bon équilibre lors de la frappe du ballon, mais aussi un bon dosage de sa puissance pour être précis.

Le conseil d'Emile N'Tamack



Les joueurs choisissent leur distance préférentielle et plusieurs d'entre eux peuvent choisir le même emplacement.

Une seule tentative est proposée pour chacun des 4 joueurs (4 rotations), mais seules les 3 meilleures sont comptabilisées.

Atelier 3

Jeu au pied et réception



But du jeu

Les joueurs doivent enchaîner les actions coup de pied à suivre / réception / marque, en moins de 8 secondes.

Qualités demandées

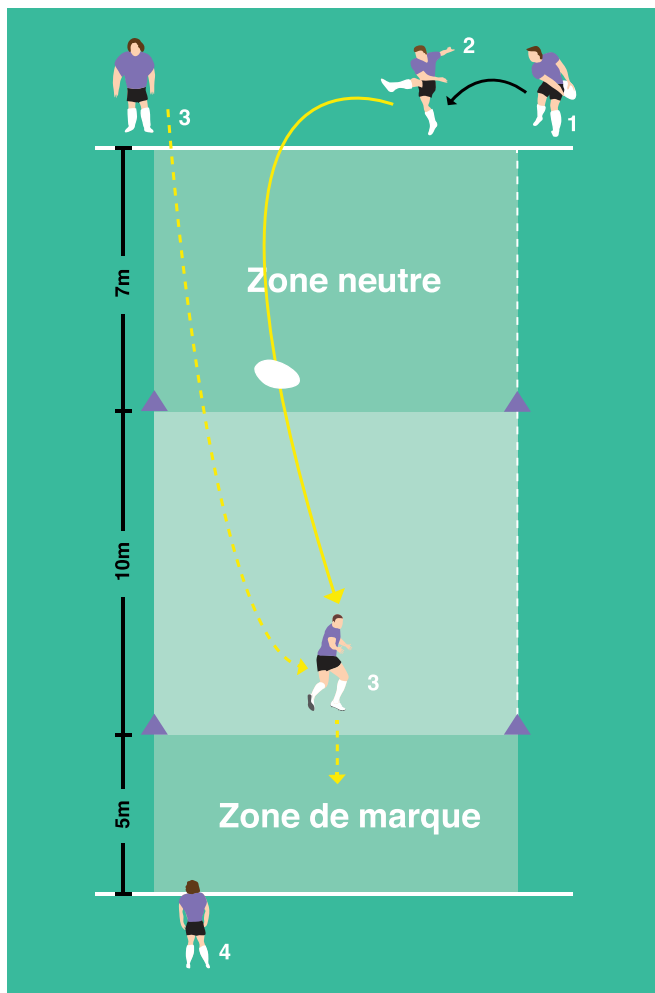
Le coup de pied à suivre en situation d'attaque nécessite de la précision, du dosage, de l'adresse, une lecture précise de la trajectoire du ballon, de l'anticipation et de la coordination entre les joueurs et un remplacement efficace.



8 secondes pour les filles et les garçons

La réception : Pour sauter au ballon et le récupérer, le joueur doit prendre une impulsion verticale en lançant ses bras vers le ballon, les paumes des mains tournées vers son corps.

La passe : Pour réussir, il faut que le botteur s'oriente légèrement vers le futur réceptionneur. Le ballon doit tomber presque verticalement sur son pied. Lors de la frappe, le joueur doit monter sa jambe assez haut pour donner une trajectoire haute au ballon. Le joueur qui va réceptionner le ballon doit partir d'assez loin, de façon à passer lancé au niveau du botteur.



1 Position de départ

Le joueur 1 se positionne sur la ligne des 5m ou des 15m au choix. Les joueurs 2 et 3 sont "en déployé" derrière le joueur 1. Le joueur 4 est derrière la zone de marque, face à ses coéquipiers.

2 Départ

Le joueur 1 joue un coup de pied franc à la main et passe au joueur 2 qui déclenche le chronomètre.

3 Différentes étapes

De la ligne des 22m, le joueur 2 botte (trajectoire en cloche) avec le pied opposé à la réception du ballon. Le joueur 3, placé derrière ou à hauteur du joueur 2, suit le coup de pied et réceptionne le ballon en suspension (pas d'appui au sol) dans la zone délimitée et marque dans la zone des 5m (8 secondes maximum). Le joueur 4 ramène le ballon et devient joueur 1, le joueur 3 devient le joueur 4, etc...

Le conseil d'Emile N'Tamack

Atelier 4

2 contre 1+1



But du jeu

Les paires de joueurs doivent marquer un essai en gérant le surnombre en attaque.

Point de règlement

Chaque paire de joueur passe 2 fois en attaque : une fois à droite et une fois à gauche. L'essai doit être marqué avant 8 secondes pour les garçons et 10 secondes pour les filles.

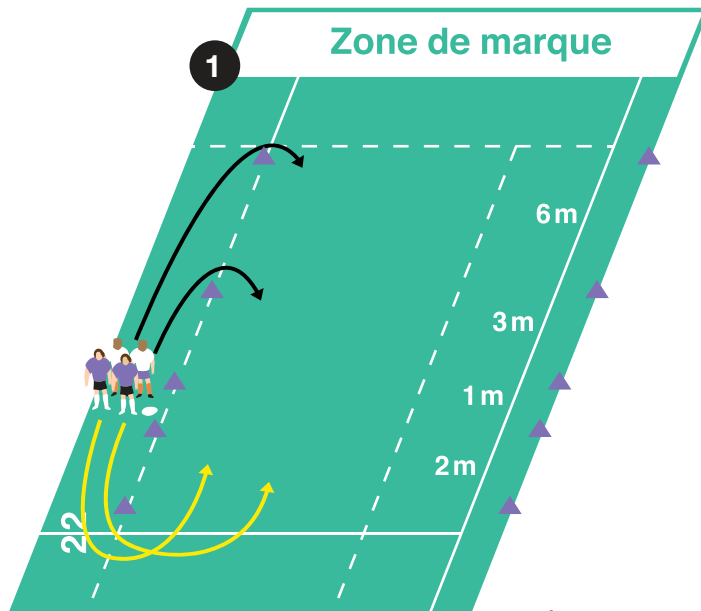
Qualités demandées

Cette situation fait appel à une bonne lecture du jeu, à l'initiative et à une adaptation à la forme défensive.



8 secondes pour les garçons
et 10 secondes pour les filles

Le conseil d'Emile N'Tamack

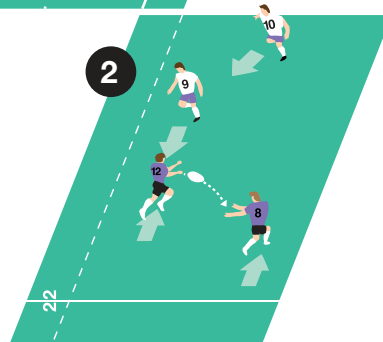


1 Position de départ

Les 2 paires de joueurs sont dos à dos face à leur terrain.

2 Départ

L'éducateur déclenche le jeu et le chronomètre au signal "jouez". Utilisateurs et opposants entrent dans l'aire de jeu en contournant les plots. Le 3ème joueur de l'équipe utilisatrice fait la passe au joueur entrant en second dans l'aire de jeu. Les opposants sont en retard par la position décalée des plots.



3 Différentes étapes pour les attaquants

Le premier joueur entrant sur le terrain (n°8) doit prendre l'espace large pour donner de l'incertitude aux défenseurs.

Le second joueur entrant sur le terrain (n°12) doit redresser sa course pour se saisir du ballon et avancer rapidement pour fixer le premier défenseur.

Le second attaquant (n°8) doit alors évaluer si le second défenseur est :
en avance : il s'organise pour le déborder en s'aidant d'un raffut, ou
en retard : il s'organise pour le crocheter sur l'intérieur ou jouer avec son partenaire qui se replace



Atelier 5

Attaque/défense 1 contre 1



But du jeu

L'attaquant doit aller marquer en passant par la zone qu'il aura choisie.
Le défenseur doit plaquer l'attaquant pour l'empêcher de marquer.

Point de règlement

Avant l'épreuve, le responsable de l'atelier désignera les oppositions des joueurs par gabarit : du plus petit au plus grand. Ceci pour des raisons sécuritaires de réalisation.
Chaque joueur passe 2 fois en attaquant 2 fois en défenseur.
Les arbitres se concertent, le responsable de l'atelier arrête la décision.

Qualités demandées

L'attaquant prouve sa bonne lecture du jeu et sa capacité à anticiper la défense de l'adversaire.

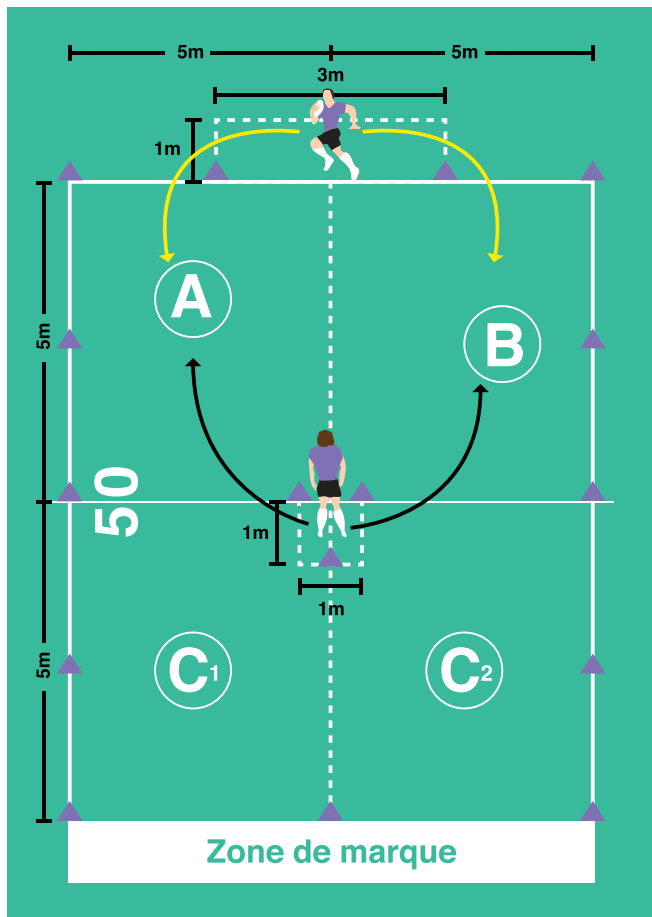


(au-dessus de la ceinture) . Aucun raffut n'est autorisé au niveau de la tête et du visage. Lors de la percussioin, le coude ne doit pas se décoller du corps. Ces 3 actions sont des actions dangereuses et entraîneront la note 0.

en étant plaqué est valorisé par 1 point pour le défenseur et 4 points pour l'attaquant.

sont attribués au défenseur si l'attaquant sort en touche ou s'il commet un en-avant.

Le défenseur doit plaquer en toute sécurité, c'est-à-dire au niveau de la ceinture ou en-dessous. Lors du plaquage, le défenseur ne doit pas soulever l'attaquant.



1 Position de départ

Les joueurs sont espacés de 5m face à face, au milieu des deux zones.

2 Départ

L'entrée sur l'espace de jeu de l'utilisateur déclenche l'entrée de l'opposant.

3 Différentes étapes

L'attaquant : au départ, le ballon tenu à 2 mains, il doit aller marquer sans se faire plaquer, sortir en touche ou faire une faute (maladresse entraînant un en-avant). Aucun raffut n'est autorisé au niveau de la tête et du visage.

Le défenseur : doit orienter l'attaquant vers l'extérieur pour pouvoir réussir le plaquage. La tête doit être placée à l'extérieur du plaquage. Le défenseur doit avancer et ne pas attendre que l'attaquant arrive.

Essai ou plaquage réussi / Touche, en avant, ballon perdu / Jeu dangereux

Le conseil d'Emile N'Tamack

Atelier 6

Poussée en sécurité



1 Position de départ

Le joueur évalué se lie en position de “poussée en sécurité” à deux partenaires, porteurs de bouclier, qui se tiennent face à lui.

Ces partenaires se positionnent jambes intérieures en avant et fléchies de telle sorte que le joueur puisse prendre appui et se lier aux boucliers à hauteur des bassins ou des cuisses.

Lors de la finale nationale, l'atelier se déroulera avec une baby-scrum.

2 Départ

L'éducateur déclenche le départ de l'exercice.

Après le maintien de la posture et au signal de l'évaluateur, les partenaires reculent sous la poussée du joueur qui contrôle l'enchaînement de ses poussées et son avancée.

3 Différentes étapes

Etape 1

Evaluation sur 5 secondes

- Dos plat
- Jambes fléchies : genoux sous ou en arrière du bassin (angle tronc/cuisses $\geq 90^\circ$)
- Dos horizontal
- Tête relevée
- Les liaisons bras assurées

Etape 2

Evaluation en avançant sur 5 secondes

Être capable de maintenir la posture de "poussée en sécurité" lors de l'avancée sur 2 mètres en conservant :

- Le dos plat et horizontal
- Petits pas sans croisement des appuis :
Les jambes en flexion et les pieds, largeur à celles des épaules, permettent l'enchaînement des tâches : poussée sur les 2 jambes - remplacement des appuis par petits pas sans croisement...
La poussée s'effectue en poussant avec les 2 jambes, les 2 pieds au sol :
extension incomplète des jambes...
Le remplacement des appuis se fait en avançant l'un des pieds puis en replaçant l'autre sur la même ligne :
Ancrage des pieds au sol, reprise de la flexion – remplacement du dos – nouvelle poussée sur les 2 jambes, 2 pieds au sol – extension incomplète des jambes...
- La tête relevée
- Les liaisons bras/boucliers assurées

Atelier 7

Règlement



But du jeu

Les joueurs doivent donner le maximum de bonnes réponses à un quizz relatif au règlement du rugby à XV et aux spécificités du règlement M14 à XV et M15 Féminines à XV.

Qualités demandées

Mobilisation des connaissances et des règles au service du jeu.

Les 4 joueurs répondent à un questionnaire à tour de rôle et seules les 3 meilleurs questionnaires sont pris en compte.

Pour les filles et les garçons:

règlement du rugby à XV et aux spécificités du règlement M14 à XV et M15 Féminines à XV.

Les dotations



**1 sac à ballons
8 ballons personnalisés**

**2 boucliers juniors
15 chasubles
1 sac à ballons
6 ballons personnalisés**

**15 chasubles
1 sac à ballons
4 ballons personnalisés**





Club / Comité :

Seule la paire utilisatrice est évaluée.	
Réalisation réussie	10
Anti-jeu ou jeu dangereux des opposants	10
Faute des utilisateurs	0
Action \geq 10 secondes	0

	Utilisateur	Opposant
Essai réussi	5	
Plaquage réussi sans essai		5
Essai en étant plaqué	4	1

Notation par rotation	Points
Réalisation réussie	10
Réception en appui au sol	5
Ballon échappé en arrière	5
Point de chute hors zone ou toute faute de jeu	0
Action \geq 8 secondes	0

Distance face aux poteaux	
10 mètres	3
15 mètres	6
22 mètres	10

Etape 1	/ 5
Etape 2	/ 5
Score	/ 10

Joueuse 1 :

Joueuse 3 :

Joueuse 2 :

Joueuse 4 :

Toute faute (coup de pied franc non joué – en-avant – sortie des zones de jeu (ligne de touche -5 m ou 15 m- suivant les zones et les plots) sera pénalisée de 3" supplémentaires sur le temps final.

T < 15"	40
15"01 < T < 15"25	39
15"26 < T < 15"50	38
15"51 < T < 15"75	37
15"76 < T < 16"	36
16"01 < T < 16"25	35
16"26 < T < 16"50	34
16"51 < T < 16"75	33
16"76 < T < 17"	32
17"01 < T < 17"25	31
17"26 < T < 17"50	30
17"51 < T < 17"75	29
17"76 < T < 18"	28
18"01 < T < 18"25	27
18"26 < T < 18"50	26
18"51 < T < 18"75	25
18"76 < T < 19"	24
19"01 < T < 19"25	23
19"26 < T < 19"50	22
19"51 < T < 19"75	21
19"76 < T < 20"	20

20"01 < T < 20"50	19
20"51 < T < 21"	18
21"01 < T < 21"50	17
21"51 < T < 22"	16
22"01 < T < 22"50	15
22"51 < T < 23"	14
23"01 < T < 23"50	13
23"51 < T < 24"	12
24"01 < T < 24"50	11
24"51 < T < 25"	10
25"01 < T < 26"	9
26"01 < T < 27"	8
27"01 < T < 28"	7
28"01 < T < 29"	6
29"01 < T < 30"	5
30"01 < T < 32"	4
32"01 < T < 34"	3
34"01 < T < 36"	2
36"01 < T < 40"	1
40"01 < T	0



Club / Comité :

Seule la paire utilisatrice est évaluée.	
Réalisation réussie	10
Anti-jeu ou jeu dangereux des opposants	10
Faute des utilisateurs	0
Action \geq 8 secondes	0

	Utilisateur	Opposant
Essai réussi	5	
Plaquage réussi sans essai		5
Essai en étant plaqué	4	1

Notation par rotation	Points
Réalisation réussie	10
Réception en appui au sol	5
Ballon échappé en arrière	5
Point de chute hors zone ou toute faute de jeu	0
Action \geq 8 secondes	0

Distance	
15m face aux poteaux	3
25m en face	6
22m à droite ou à gauche	10

Etape 1	/ 5
Etape 2	/ 5
Score	/ 10

Joueur 1 :

Joueur 3 :

Joueur 2 :

Joueur 4 :

Toute faute (coup de pied franc non joué – en-avant – sortie des zones de jeu (ligne de touche -5 m ou 15 m- suivant les zones et les plots) sera pénalisée de 3" supplémentaires sur le temps final.

T < 13"	40
13"01 < T < 13"10	39
13"11 < T < 13"20	38
13"21 < T < 13"30	37
13"31 < T < 13"40	36
13"41 < T < 13"50	35
13"51 < T < 13"60	34
13"61 < T < 13"70	33
13"71 < T < 13"80	32
13"81 < T < 13"90	31
13"91 < T < 14"	30
14"01 < T < 14"20	29
14"21 < T < 14"40	28
14"41 < T < 14"60	27
14"61 < T < 14"80	26
14"81 < T < 15"	25
15"01 < T < 15"20	24
15"21 < T < 15"40	23
15"41 < T < 15"60	22
15"61 < T < 15"80	21
15"81 < T < 16"	20

16"01 < T < 16"25	19
16"26 < T < 16"50	18
16"51 < T < 16"75	17
16"76 < T < 17"	16
17"01 < T < 17"25	15
17"26 < T < 17"50	14
17"51 < T < 17"75	13
17"76 < T < 18"	12
18"01 < T < 18"25	11
18"26 < T < 18"50	10
18"51 < T < 18"75	9
18"76 < T < 19"	8
19"01 < T < 19"50	7
19"51 < T < 20"	6
20"01 < T < 20"50	5
20"51 < T < 21"	4
21"01 < T < 22"	3
22"01 < T < 23"	2
23"01 < T < 24"	1
24"01 < T	0

Pour tout renseignement

Orange
Mikel Sarriquet
01 55 22 43 91

Comités
Louise George
01 58 47 84 03



Crédit photos David Marmier — Conception graphique Studio Coucou

