

# Coupe de Monocycle 2004 – Dinan 30 oct-1 nov 2004

La FFM et la Beaumanoir de Dinan organisent les 30, 31 octobre et 1<sup>er</sup> novembre 2004 la première Coupe de France Monocycle. Le programme, réparti sur trois journées, conjugue sport et plaisir sur une roue. Pour toutes les épreuves, l'usage des protections adéquates est fortement recommandé et même obligatoire pour certaines épreuves (voir bulletin d'inscription).

Lieu : Dinan, Côtes d'Armor (22).

Informations pratiques sur Dinan : [www.dinan-tourisme.com](http://www.dinan-tourisme.com)

Date : 30 et 31 octobre et 1<sup>er</sup> novembre 2004

Frais d'inscription : 10 € par compétiteur avant le 30 septembre 2004, 15 € après cette date ou sur place (attention le nombre des inscriptions sur place pourra être limité dans certaines disciplines). Ce tarif comprend l'hébergement le vendredi, samedi et dimanche soir au gymnase de la Beaumanoir (sur des tapis de gym moelleux...), le petit-déjeuner du samedi, dimanche et lundi, et l'inscription aux épreuves. La licence FFM en cours de validité (à jour de cotisation) est obligatoire pour participer aux compétitions.

Hébergement et petit-déjeuner des accompagnateurs : 5 € par personne pour les trois jours.

Attention : pour le basket, les inscriptions sur place ne seront possibles que le vendredi soir à l'accueil.

## Règles en vigueur

Nous sommes en train de préparer la version FFM des règles de toutes les disciplines. Visitez régulièrement le site de la FFM à ce sujet. Comme elles seront dérivées des règles IUF, vous pouvez dès maintenant aller sur le site de l'IUF ([www.unicycle.org/iuf](http://www.unicycle.org/iuf)) et vous entraîner selon les règles IUF.

## Activités hors-compétition

En parallèle de la compétition, des activités hors-compétitions (ateliers, démonstrations, balades, sports collectifs) seront organisées à proximité ou sur le même terrain que les compétitions. Vous pourrez donc applaudir les participants ou pratiquer pour le plaisir, ou les deux...

## **Programme**

Accueil dès le vendredi soir 18h30 au gymnase de la Beaumanoir (voir plan page 4).

	Samedi 30 octobre		Dimanche 31 octobre		Lundi 1 <sup>er</sup> novembre	
	Compétition	Activités hors-compétition	Compétition	Activités hors-compétition	Compétition	Activités hors-compétition
9h 12h30	Basket – éliminatoires	Accueil au gymnase de la Beaumanoir	Athlétisme	Atelier trial, Hockey surprise	Courses tout-terrain	Balade en forêt
12h30 14h		Galette-saucisse		Crêpe jambon fromage		Gavottes
14h 18h	Basket – 1/8, 1/4 et demi-finales	Atelier trial	Athlétisme et Trial	Hockey surprise, Joutes	Course 10km sur route	Balade bucolique sur les bords de Rance
					Après la course (vers 16h30), remises des prix et accolades	
18h30 19h30	Réunion-débat FFM			Balade en ville, démonstrations sur la place de la mairie		
20h30 ???	Freestyle, Artistique	Interludes	Basket – Finales	Spectacle		

# CFM 2004 - Bulletin d'Inscription Individuel

Merci de remplir le formulaire le plus lisiblement possible.

Nom : .....  
Prénom : .....

Numéro adhérent FFM : ..... Si vous n'êtes pas encore adhérent FFM, remplissez le cadre suivant :

Adresse : .....	.....
Ville : .....	.....
Code postal : .....	.....
Téléphone domicile : .....	Téléphone portable : .....
Date de naissance : .....	Sexe (H/F) : .....
Email : .....	.....

Pour le TT et le fond, veuillez préciser la taille de roue utilisée.

**Participation** : (Indicative, vous pouvez toujours changer d'avis. Par ailleurs, l'organisateur se réserve le droit d'annuler une épreuve s'il n'y a pas assez de concurrents.)

Je participerai aux épreuves suivantes :

Athlétisme : Relai 4 x 100 m voir inscription par équipe.  
Pour toutes les épreuves de vitesse, le gliding et la lenteur arrière, un casque est obligatoire.  
La taille de roue maximale autorisée est 24". Selon le nombre de participants, des courses par catégorie (junior, féminines, experts) seront organisées.

- |                                   |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> 100 m    | <input type="checkbox"/> 50 m un pied                 | <input type="checkbox"/> Roue ultime 30 m        |
| <input type="checkbox"/> 400 m    | <input type="checkbox"/> 30 m wheel walk              | <input type="checkbox"/> Lenteur en avant 10 m   |
| <input type="checkbox"/> Hauteur  | <input type="checkbox"/> Course obstacle parcours IUF | <input type="checkbox"/> Lenteur en arrière 10 m |
| <input type="checkbox"/> Longueur |   | <input type="checkbox"/> Gliding                 |

Artistique :

- Freestyle individuel

Tout-terrain et fond : Préciser la taille de roue. Un casque est obligatoire pour ces épreuves.

- |  |  |                                |
|--|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 3-6 km Tout-terrain   | <input type="checkbox"/> 10 km Route   | <input type="checkbox"/> Trial |
| taille de roue <input type="checkbox"/> 20" <input type="checkbox"/> 24" <input type="checkbox"/> Illimité | taille de roue <input type="checkbox"/> 20" <input type="checkbox"/> 24" <input type="checkbox"/> Illimité | (Protections obligatoires)     |

Par équipe :

- Freestyle                       4 x 100 m                       Basket

Envoyer ce bulletin à :

La Beaumanoir - CFM 2004  
24, rue Comte de la Garaye  
22100 Dinan

Accompagné d'un chèque de 10 € (15 € après le 30 septembre 2004) libellé à l'ordre de La Beaumanoir.

## CFM 2004 - Bulletin d'Inscription Equipe/Paire

Merci de remplir le formulaire le plus lisiblement possible.

Nom du club ou de l'équipe : .....

Responsable : .....

Adresse : .....

.....

Ville : .....

Code postal : .....

Téléphone portable : .....

Email : .....

L'équipe participera à :  Freestyle à deux

4 x 100 m

Basket (senior)

Basket (junior)

Participants (indicatifs) : Pour le basket, merci d'indiquer le capitaine de l'équipe.

Prénom et Nom	Numéro adhérent FFM	Date de naissance

Envoyer ce bulletin à :

La Beaumanoir  
CFM 2004  
24, rue Comte de la Garaye  
22100 Dinan

Une équipe est prise en compte lorsque tous les participants ont envoyé leur bulletin d'inscription individuelle. Pensez à le faire en même temps...

Equipes de basket, si vous pensez arriver samedi matin, indiquez votre heure d'arrivée prévue.

## Informations Pratiques et Plan

Association La Beaumanoir  
24, rue Comte de la Garaye  
22100 Dinan

Téléphone : 02 96 83 60 10

Des plans détaillés des lieux seront donnés lors de l'accueil.

### Comment aller à Dinan ?

De Paris, par l'autoroute, suivre Chartres, Le Mans, Rennes puis Saint-Malo. Une fois passé Rennes en direction de Saint-Malo, suivre Dinan (D794).

Pour un itinéraire personnalisé, aller sur [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr) ou pour le train [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr).

Durée approximative des trajets (au départ de Paris):

Train : 3h (2 heures pour Rennes puis 1 heure en passant par Dol de Bretagne)

Voiture : 3h45

Monocycle : Dépend de votre coup de pédale.

### Plan de Dinan (centre)

Venant de Paris ou Rennes, vous arriverez par le Sud-Est du plan (rue de la Ferronnerie). Venant de Saint-Malo, vous arriverez par la Nord (Rue Léon Gambetta).

