

Racing Club de Bruxelles – Groupe Allure Libre Règlement des Challenges RCB-GAL



1. Objectifs des challenges

Créer une émulation parmi les membres en les invitant à participer à des épreuves de courses de fond ou demi-fond organisées, dont un nombre limité est proposé directement par le Comité (Conseil d'Administration ou CA) afin de rassembler les membres et de promouvoir la visibilité du club. Cette visibilité est accentuée par le port recommandé du maillot du club et par une inscription aux courses sous le seul sigle "RCB", ce dernier critère permettant de classer le club lorsqu'un classement par équipes est établi et de faciliter la recherche des résultats par le responsable.

Afin de créer un nouvel élan et rencontrer les aspirations d'un plus grand nombre de nos membres en les incitant à participer toujours plus à nos activités proposées tout au long de l'année, 2 challenges sont proposés aux membres:

Le **challenge Performance** et le **Challenge Régularité** (qu'on pourrait appeler aussi "challenge convivialité"). Qui dit challenge, dit classement. 2 classements distincts sont donc prévus où chaque membre peut y figurer avec une petite exception pour le challenge régularité.

2. Le Challenge Performance

2.1 Spécificités du Challenge Performance

- Ouvert à tous les membres en ordre de cotisation pour l'année en cours
- Basé sur le modèle des challenges antérieurs à 2021. L'allure de référence d'une course correspond toujours à 1000 pts. Plus un coureur est rapide, plus il remporte des points en lien direct avec l'allure de référence.
- Lors du GALA annuel, **les meilleurs de chaque catégorie d'âge et de sexe sont primés** et reçoivent un prix spécial
- Il n'y a **pas de cadeau attribué sur un nombre minima de courses ou de points**

2.2 Types de courses admises au Challenge Performance

Le membre participe au Challenge Performance par le biais de deux types de courses :

1) Des « courses calendrier » désignées par le Comité et réparties de manière homogène sur le calendrier, dans le respect des critères suivants :

- un certain nombre d'épreuves dont certaines peuvent être dédoublées par les organisateurs en plusieurs distances (et ce compris des « courses longues » = course dont le vainqueur termine le parcours dans un temps officiel supérieur à 2 heures), cela afin de rendre la participation aux courses du Challenge Performance accessible à l'ensemble des membres;
- une certaine proximité autour de Bruxelles pour une majorité de courses proposées;
- une diversité en termes de surface, de type d'épreuves (courses sur piste, courses hors stade, cross, trail, run and bike), de difficulté ou de distance, représentative de la multiplicité de la pratique de la course à pied;
- une variété ou une nouveauté dans les courses proposées d'année en année.

La liste des courses désignées par le Comité est publiée par l'intermédiaire du site internet du club (www.rcb-gal.be). Comme toutes les épreuves proposées en début d'année ne sont pas encore confirmées par les organisateurs, le Comité se réserve le droit de remplacer une épreuve prévue par une autre équivalente s'il le juge nécessaire (cas typique : changement de date ou annulation de la course)

2) Des courses hors-challenge dites « courses libres ». Afin de ne pas pénaliser les membres qui, par leur préparation spécifique pour une course de grand fond, s'interdisent de participer temporairement aux courses proposées par le Comité, celui-ci élargit le Challenge Performance à des projets de longue haleine, pour autant qu'ils respectent les critères suivants :

- la distance équivalente à plat doit au moins correspondre à la distance du marathon= « course longue »¹
- la course doit être ouverte à tous et faire l'objet d'un classement officiel individuel;
- s'il s'agit d'une course à étapes, seules les étapes répondant aux deux critères ci-dessus peuvent rentrer en ligne de compte.
- les courses ou parties de courses combinées avec d'autres sports doivent être de même distance pour tous les participants et ne peuvent être courues simultanément par les membres d'une même équipe.
- Dans le cas d'épreuves individuelles combinées (triathlon, duathlon,...), seule la partie course à pied est prise en compte et doit répondre aux 2 premiers critères de la course libre²
- Un maximum de 2 courses libres par an seront comptabilisées pour le Challenge Performance RCB-GAL

2.3 Classement

Un membre n'est classé dans le Challenge Performance qu'à partir du jour où sa cotisation a été versée sur le compte de l'association "RCB-GAL".

Chaque participation fructueuse à une course du Challenge Performance donne droit à des points selon des règles de calcul précisées ci-après. Toutefois, l'attribution des points pour les courses du Challenge Performance *RCB-GAL* est limitée aux seuls membres ayant inscrit RCB ou le nom d'une association caritative (Ligue Braille, Croix-Rouge, etc.) sous l'intitulé d'équipe – pour autant bien sûr que l'organisateur de la course reprenne comme attribut le club d'appartenance du coureur. Les membres s'inscrivant sous un autre intitulé (société, sponsor, autre club de course à pied, toute autre inscription ou absence d'inscription club) ne se verront pas attribuer de point pour cette course du Challenge Performance RCB-GAL.

En cas de réclamation (points non attribués), seul le Comité pourra trancher.

Les membres désirant s'inscrire à une épreuve de Run&Bike faisant partie du Challenge Performance *RCB-GAL* doivent être impérativement tous les 2 membres cotisants du RCB-GAL.

Dans les autres épreuves d'équipes mises au calendrier (Relais Givrés, Ekiden,...), le nom de l'équipe devra impérativement comporter le nom RCB (par ex. « RCB Champions ») et la majorité des membres de l'équipe devra être composée de membres

¹ Distance équivalente à plat : distance corrigée en tenant compte du dénivelé positif (ou D+) via un coefficient correcteur de 10. Ainsi, un parcours de 35km avec 800m de D+, aura une distance équivalente à plat de $35.000 + 10 * 800 = 43000$ m et peut donc prétendre au critère de course longue

² Ainsi la partie marathon d'un IronMan pourra être comptabilisée mais pas celle d'un semi-IronMan même si la distance totale des 3 épreuves est supérieure à celle d'un marathon

cotisants du RCB-GAL. Si le comité intervient financièrement dans les frais d'inscription d'une équipe cela sera au prorata du nombre de membres cotisants au sein de l'équipe.

Un classement par épreuve et un classement général sont élaborés et publiés régulièrement sur le site du club, en principe après chaque épreuve figurant au calendrier du Challenge Performance.

La recherche des résultats des membres dans les courses proposées par le Comité est faite automatiquement par le responsable du Challenge Performance. Par contre, la prise en compte d'une participation à une course libre s'opère à l'initiative du membre, en prévenant le responsable des challenges.

La moyenne des 8 (7 avec le bonus « esprit-club ») meilleurs résultats de l'année calendrier, choisis parmi les deux meilleurs résultats de courses libres et les 8 (7 avec le bonus « esprit-club ») meilleurs résultats de courses désignées par le Comité, sont retenus pour le classement général du membre. Toutefois, si un membre participe à plusieurs courses du Challenge Performance du même organisateur ayant lieu le même week-end, seule la meilleure de ces courses est reprise.

Par ailleurs, la meilleure des courses longues (course calendrier ou course libre) est comptée deux fois, de telle sorte que le membre sera repris au classement général final pour autant qu'il satisfasse à l'une des quatre combinaisons suivantes :

- 8 (7 avec le bonus « esprit-club ») courses proposées par le Comité;
- 7 (6 avec le bonus « esprit-club ») courses proposées par le Comité et une course longue ;
- 6 (5 avec le bonus « esprit-club ») courses proposées par le Comité et une course longue comptant double;
- 5 (4 avec le bonus « esprit-club ») courses proposées par le Comité et deux courses longues dont la meilleure course longue comptant double;

Bonus « esprit-club » :

En fin d'année calendrier, afin de promouvoir « l'esprit club », le membre qui termine classé à au moins 5 courses « esprit-club » aura son classement final calculé sur la moyenne de ses 7 meilleurs résultats de l'année au lieu des 8 (voir combinaisons possibles ci-dessus). Les courses du Challenge Performance RCB-GAL reprises pour le bonus « esprit-club » sont les courses organisées en interne par le RCB-GAL, les courses par équipe aux couleurs du RCB-GAL ou les déplacements club. Seules les courses spécifiées en fin de document (spécificités année xxxx) seront prises en compte. Toutefois, dans le décompte des courses « esprit-club », une course longue ne compte que comme 1 course³.

³Si un membre désire courir sur l'année 1 marathon ou un trail long faisant partie d'un déplacement club, il devra courir 4 autres courses « esprit-club » pour bénéficier du bonus « esprit-club » mais pourra se contenter de 2 courses supplémentaires reprises au challenge pour être classé au challenge en fin d'année calendrier.

Le classement final du Challenge Performance fait l'objet d'une proclamation de résultats et d'une remise de prix organisées lors de l'assemblée générale de l'association (le "GALa"), ayant lieu traditionnellement le second week-end de janvier de l'année qui suit le Challenge Performance.

En cas de doute ou de litige concernant le Challenge Performance RCB-GAL et son classement, seule la cellule RCB-GAL en charge des challenges jugera de la recevabilité de la demande et décidera d'une rectification éventuelle.

2.4 Catégories d'âge

En outre du classement général et d'un classement par sexe, le Challenge Performance prévoit un classement par décennie d'âge :

ESH, ESD (Espoir Hommes et Espoirs Dames) : Moins de 21 ans
SD, SH (Seniors Dames et Seniors Hommes) : 21 ans minimum et 39 ans au plus ;
A1, V1 (Aînées 1, Vétérans 1) : 49 ans au plus ;
A2, V2 (Aînées 2, Vétérans 2) : 59 ans au plus ;
A3, V3 (Aînées 3, Vétérans 3) : 69 ans au plus ;
etc.

Un participant est intégré à la catégorie d'âge supérieure lors du Challenge Performance au cours duquel il fête une décennie; un participant fait partie de la catégorie V2 même s'il fête ses 50 ans le 17 octobre (au plus tard le 31 décembre) de l'année du Challenge Performance.

2.5 Calcul des points

Le Comité précise au besoin le système de calcul des points avant la course afin de prévenir les malentendus.

Les points attribués à chacune des courses du membre sont le résultat du rapport entre le temps de référence de la course et le temps mis par le membre, multiplié par 1000⁴.

Les règles de calcul visent à uniformiser les points obtenus par épreuve pour un même effort fourni et à pallier à la volatilité des résultats lorsque trop peu de coureurs sont présents sur une même épreuve.

Par défaut, le temps de référence d'une course est le minimum entre deux mesures. La première est le temps du coureur le plus proche du 10^{ème} pourcent des participants dont le temps à l'arrivée est au plus deux fois le temps du vainqueur.

⁴ Si le temps de référence est 42'56" (2576 secondes) et que le membre court en 49'13" (2953 secondes), il obtient $(2576/2953)*1000 = 872,333$ points.

La seconde mesure est le temps du vainqueur majoré de 25%⁵.

En fonction du palmarès des éditions précédentes, ce temps de référence peut être majoré ou minoré via un coefficient correcteur spécifié course par course (voir fin de document (spécificités année xxxx). Par défaut, ce coefficient est de 1 (= pas de correction).

Lors d'une épreuve de Run&Bike, les 2 équipiers obtiennent le même nombre de points.

Exception 1 : les compétitions organisées par le RCB-GAL et les épreuves grandes distances (courses longues hors trail) ont un temps de référence fixé à l'avance :

- 5.000 mètres sur piste : 3'50" par km;
- TriGAL poursuite : 3'57" par km;
- 10.000 mètres sur piste : 4'00" par km;
- Galopades : voir tableau (spécificités année xxxx)
- Course de l'heure : vitesse de référence convertie selon la méthode expliquée sous l'exception 5 ci-dessous et utilisant comme base de calcul le 10.000m sur piste, soit 4'00" par km.⁶
- 20km de Bruxelles : 4'10" par km
- Semi-marathon : 4'11" par km
- Marathons: 4'30" par km
- 100 km : 5'15" par km
- Le temps de référence par kilomètre des courses (hors trail repris sur le site Betrail) dont la distance ou la durée sont intermédiaires entre le semi-marathon et le 100 km est calculé par interpolation logarithmique en base 3⁷ entre les temps de référence du semi-marathon, du marathon, et du 100 km.
- Lors d'un cross, vitesse de référence convertie selon la méthode expliquée sous l'exception 3 ci-dessous et utilisant comme base de calcul le temps de référence du TriGAL poursuite , soit de 3'57" par km

Exception 2 : Lors d'un trail repris au Challenge Performance RCB-GAL ou lors d'un trail belge (ou étranger si repris sur le site Betrail) répondant aux critères de course libre, les points attribués sont calculés en prenant comme référence l'indice Betrail (<https://www.betrail.run/fr>):

- Indice betrail entre 85% et 100 % → 1250 points attribués
- Indice betrail entre 50% et 85 % → 10* Indice Betrail + 400 points
- Indice betrail entre 10% et 50 % → 20* Indice Betrail - 100 points

⁵ Sur une course de 735 participants dont 717 terminent l'épreuve dans un temps inférieur à deux fois le temps du vainqueur, la première mesure sera le temps du 72^{ème} arrivé (10% de 717=71,7). Si le vainqueur termine l'épreuve en 35'00" et que le 72^{ème} arrivé termine en 42'56", le temps de référence est le minimum entre 2576 secondes (42'56") et 2625 secondes (1,25*le temps du vainqueur en secondes), donc 42'56". Si, par contre, le premier termine en 34'00", le temps de référence est le minimum entre 2576 et 2550 secondes, donc 2550 secondes ou 42'30".

⁶ Un coureur qui parcourt X mètres en une heure aura les points suivants : $X/(3600/240-\log_3(X/10000))$. Si X = 12000 alors le coureur obtient 812,279 points à la course de l'heure.

⁷ $v_x = v_M - ((v_M - v_{100}) * \log(X/42,195) / \log(100/42,195))$ où v_x , v_M et v_{100} sont les vitesses de référence de la distance visée (X), du marathon et du 100km.

- Indice betrail entre 0% et 10 % → 100 points attribués

Exception 3 : Lors d'une épreuve du Challenge Performance (hors exception 2), si plusieurs courses sont organisées en parallèle par le même organisateur, le temps de référence d'une course annexe est déterminé par une conversion du temps de référence de la course rassemblant le plus de participants sous deux fois le temps du vainqueur. La vitesse de référence de la course annexe est obtenue en ajoutant à la vitesse de référence de la course principale, le logarithme en base 3 du rapport des distances⁸.

Exception 4 : Les courses dont la distance principale compte plus de 2000 participants finissant en moins de 2x le temps du vainqueur et n'appartenant à aucune des exceptions ci-dessus ont un temps de référence égal à celui du 200ème arrivant.

Exception 5 : La vitesse de référence de la course de l'heure est obtenue en ajoutant à la vitesse de référence 10km (soit 4'00/km), le logarithme en base 3 du rapport des distances.

Exception 6 : Les courses virtuelles organisées par le club ont une allure de référence fixée à l'avance. Voir **Spécificités 2021**

2.6 Temps mesuré avec une puce électronique

Lorsqu'une course fait usage d'une puce électronique, permettant de déterminer le temps réellement mis par le coureur de la ligne de départ jusqu'à la ligne d'arrivée, le temps du coureur qui sera retenu pour cette course sera ce temps réel et non pas le temps officiel mesuré entre le signal de départ et le franchissement de la ligne d'arrivée par le coureur. Le temps de référence utilisé pour l'attribution de points au Challenge Performance tiendra également compte, le cas échéant, des temps réels et non pas des temps officiels (dans une course ayant 690 arrivants et suivant la règle de base, le temps de référence sera le 70^{ème} temps réel et pas le temps réel du 70^{ème} arrivant).

⁸ Si la course principale fait 25 km et que le temps de référence est de 1h40'16" (14,960 km/h de moyenne) et que la course annexe mesure 14,6 km, la vitesse de référence est $14,96 \text{ km/h} + \log_3(25/14,6) = 15,45 \text{ km/h}$. Le temps de référence de la course annexe exprimé en secondes est donc $14,6 * (3600/15,45) = 3402 \text{ secondes}$, soit 56'42".

3. Le Challenge Régularité

3.1 Spécificités du Challenge Régularité

- Ouverts à tous les membres en ordre de cotisation pour l'année en cours **sauf aux entraîneurs et aux membres du CA**⁹
- Valorise la participation active des membres aux activités proposées par le RCB-GAL (courses, défis, aide, stages, déplacement club,...)
- Basé sur un système revisité de GALopoints
- Lors du GALA annuel, **les 5 meilleurs sont primés** et reçoivent un prix spécial **indépendamment de leur catégorie d'âge et de sexe**
- Lors du GALA annuel, tous ceux qui ont **32 Galopoints ou +** seront récompensés via le **traditionnel cadeau** et ce sans tenir compte du challenge performance

3.2 Les GALopoints

- Les membres bénévoles à une de nos organisations internes ¹⁰ ainsi qu'aux « Hivernales du RCB » reçoivent **6 GALopoints** ¹¹.
- Pour chaque participation, comme coureur, à une des courses "esprit-club" du calendrier du Challenge Performance, le membre reçoit **5 GALopoints** s'il termine classé.
- Les membres participant à un stage organisé par le club reçoivent **5 GALopoints**
- Les membres accompagnant nos déplacements-club à l'étranger reçoivent également **5 GALopoints** .
- Pour chaque participation, comme coureur, à une des courses calendrier du Challenge Performance, le membre reçoit **4 GALopoints** s'il termine classé. ».

¹²

⁹ Les entraîneurs et les membres du CA étant traditionnellement les plus participatifs aux activités proposées par eux-mêmes, le but recherché par le challenge régularité ne serait pas atteint s'ils prenaient toutes les premières places de ce challenge

¹⁰ Il s'agit des organisations suivantes : GALopades, Tri-GAL, courses sur piste, course de l'heure, Ball'Yves Race et toutes les autres courses organisées par le comité lorsqu'une demande d'aide est formulée en même temps que la demande d'inscription à la course

¹¹ Les *GALopoints* de participation et d'aide à l'organisation d'une même course ne sont pas cumulables.

¹² La participation à une course libre n'offre dès lors pas de *GALopoint*.

- Les membres participant à une course hors-challenge réunissant au moins 10 membres reçoivent également **2 GALopoints** moyennant validation, avant la course, par le comité. La course ne peut pas avoir lieu le même we qu'une des courses calendrier du Challenge Performance.¹³
- Chaque entraîneur peut organiser en cours d'année maximum 1 petit défi par mois (ne comptant pas pour le challenge performance) qu'il propose à qui veut, chaque défi réalisé rapportera **2 GALopoints**. Seul l'entraîneur validera la réalisation du défi. Chaque membre est libre de participer à n'importe quel défi de n'importe quel entraîneur. Toutefois, un membre ne pourra pas réaliser + de 12 défis/an au total et pas + de 2 par mois.
- Pour rendre le challenge encore plus interactif, les membres sont invités à proposer aux entraîneurs et aux membres du CA leurs idées de course ou de défi. Si une de leur proposition est mise au programme par le CA (pour les courses) ou par un des entraîneurs (pour les défis), le membre recevra **2 GALopoints** de remerciement. Maximum 1 course et 1 défi par membre et par an pourront être comptabilisés de la sorte.
- Le membre participant à une course "esprit-club" mais devant abandonner avant la fin de l'épreuve (et se retrouvant de facto non classé pour la course) recevra **1 GALopoint** de consolation pour sa participation.

3.3 Les récompenses

En fin d'année, les 5 meilleurs du Challenges Performance seront mis à l'honneur via un prix spécial. En outre, tous les *finishers* du Challenge Performance (ayant atteint le seuil de 32 *GALopoints*), les membres du CA ainsi que les entraîneurs recevront le traditionnel cadeau annuel.

¹³ La demande devra être introduite au plus tard 3 jours avant la course

4. Spécificités 2021

Vu le contexte sanitaire en début d'année 2021, les courses « esprit club » ne sont pas connues d'avance. Une course « esprit-club » sera déclarée comme tel au plus tard le jour de la présentation de la course, soit au plus tard 1 semaine avant celle-ci. Environ 1/3 des courses proposées tout au long de l'année seront des courses « esprit club » .

Avant la reprise de courses officielles, le RCB_GAL vous propose de participer à des courses virtuelles sur des parcours bien définis. Ces courses font office d'une procédure à suivre bien spécifique que vous pouvez retrouver ici :

[Courses Virtuelles](#)

L'allure de référence correspondant à 1000pts vous sera communiquée en même temps que la présentation de la course

Table des matières

1. Objectifs des challenges.....	1
2. Le Challenge Performance.....	2
2.1 Spécificités du Challenge Performance.....	2
2.2 Types de courses admises au Challenge Performance	2
2.3 Classement.....	3
2.4 Catégories d'âge	5
2.5 Calcul des points.....	5
2.6 Temps mesuré avec une puce électronique	7
3. Le Challenge Régularité	8
3.1 Spécificités du Challenge Régularité.....	8
3.2 Les GALopoints	8
3.3 Les récompenses.....	9
4. Spécificités 2021	10