

# RÈGLEMENT INTÉRIEUR TRAIL DES REQUINS

## Le Dimanche 15 Janvier 2023 à Grand Couronne

**Chaque participant s'engage à respecter ce règlement durant toute la durée de l'épreuve**

**D'une manière générale, les concurrents se doivent assistance entre eux et s'engagent à prévenir l'organisation/secours si cela est nécessaire bien au-delà de l'aspect compétitif.**

### **ARTICLE 1 : PROTOCOLE SANITAIRE**

1.1 Il est à noter que selon l'évolution des contraintes sanitaires futures et non prévisibles, l'évènement et ce présent règlement pourrait subir des modifications. Des mises à jour seront alors effectués et les personnes inscrites prévenues.

Néanmoins vous recommandons toujours d'adopter les gestes barrières.

### **ARTICLE 2 : LES ÉPREUVES**

L'évènement sera constitué de 3 épreuves de course nature "Trail" ainsi qu'une épreuve de marche non chronométré :

- Une marche de 5 kms, non classée, ni chronométrée
- Un 10 Kms, ~350 m D+
- Un 20 Kms, ~650m D+ (barrière horaire au km 7,5 kms après 1h de course).
- Les courses « Jeunes » sur une boucle de 1200m à parcourir une ou plusieurs fois pour les différentes catégories selon le tableau des courses FFA.

L'ensemble de participants est fixé à 1000 participants maximum pour l'ensemble des épreuves.

### **ARTICLE 3 : CONDITIONS DE PARTICIPATIONS**

Toutes les épreuves chronométrées sont conformes à la réglementation des courses pédestres FFA. Toute participation est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur, soit :

- D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées)
- D'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition (FFTri, FFCO, FFPM);

- D'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition, ou de sa copie.

La course 20 Kms n'est possible qu'à partir de la catégorie espoirs.

La course 10 kms est accessible dès la catégorie "cadet".

Les mineurs non licenciés FFA doivent produire une autorisation parentale. Le certificat médical sera conservé par l'organisateur comme justificatif en cas d'accident. Les participants se doivent secours et entraide en cas de nécessité. L'utilisation de bâtons de marche est interdite.

#### **ARTICLE 4 : LES PARCOURS**

Les parcours peuvent aussi bien être sur chemins de randonnée, forestiers que des petits « singles » techniques. Le kilométrage ne sera pas indiqué.

Les tracés et profil des parcours seront indiqués sur l'aire de départ ainsi que sur le site internet d'inscription.

L'usage de chaussures dites « Trail » est fortement recommandé. Les chemins pouvant devenir très techniques en fonction des conditions climatiques.

#### **ARTICLE 5 : INSCRIPTIONS & TARIFS D'ENGAGEMENT**

Les inscriptions sur le site internet sont obligatoires.

Les tarifs sont les suivants :

- 10 kms : 10 € pour les 50 premières places puis 12 € jusqu'au 09/01/202, 15 € ensuite
- 20 kms : 15 € pour les 50 premières places puis 18 € jusqu'au 09/01/202, 20 € ensuite
- Les courses Jeunes : 3 €\*

*\*Les courses jeunes seront gratuites pour tous les jeunes résidant à Grand-Couronne. Pour cela il faudra justifier d'une adresse à Grand Couronne lors du retrait des dossards.*

Les inscriptions en ligne sont possibles jusqu'au 13 Janvier 20h00 inclus.

Selon les places restantes, il pourra être possible de s'inscrire lors des retraits des dossards et sur place le jour de la course avant 8h30.

#### **ARTICLE 6 : RAVITAILLEMENT**

Un ravitaillement est prévu sur l'aire d'arrivée.

**Sur le parcours, aucun gobelet ne sera distribué. Vous avez la possibilité d'acheter un gobelet souple le matin sur place.**

**Des eco cup seront à votre disposition au ravitaillement de fin (Gymnase).**

10 kms : 1 ravitaillement sur le parcours 10 km au 6ème kms.

20 Kms : 2 ravitaillements sur le 20kms (7 ème Kms & 15 ème Km)

Les ravitaillements sauvages ne sont pas autorisés, chaque participant doit être autonome sur la totalité de l'épreuve. Les jets de détritrus sont également interdits et passibles de disqualification.

#### **ARTICLE 7 : LES HORAIRES**

Le retrait des dossards du Dimanche sera possible à partir de 8h00 au Gymnase Hélène Boucher de Grand Couronne.

Les départs seront donnés :

- 20 Kms : 9h15
- 10 Kms : 9h25
- Les courses Jeunes : 10h45
- Remises des récompenses : à partir de 11h00 selon les courses et les arrivées des podiums

Barrière horaire :

Afin de contenir l'épreuve dans sa durée prévue et de vous garantir une sécurité optimale, nous vous remercions de vérifier votre niveau physique pour respecter la barrière horaire suivante fixée **A 10h15 (1h de course) au 7ème Kms sur le 20 kms.**

### **ARTICLE 8 : DISQUALIFICATION**

Chaque participant devra se conformer au présent règlement et sera disqualifié en cas de :

- Non-respect des consignes des signaleurs de course
- Non-respect du parcours (Balisage renforcé)
- Non-respect de la nature (jet de détritrus, gobelets, bouteilles etc...) ou d'assistance extérieure.
- Décision de l'équipe de secourisme pour des raisons médicales.
- Non-assistance à une personne en danger.
- Barrière horaire : après 1h de course au 7,5<sup>ème</sup> kilomètre pour le 20 kms (parcours de rabatement mais mise hors course)

### **ARTICLE 9 : ASSURANCE, SECOURS, SÉCURITÉ**

Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile. Il incombe aux participants de s'assurer personnellement. Le service médical est assuré par une équipe de secouristes présents sur le parcours pendant les épreuves. Les organisateurs se réservent le droit d'arrêter la course à tout moment en cas d'accident corporel grave ou multiple, ou d'intempéries exceptionnelles susceptibles de mettre en danger les participants. Les participants devront alors respecter les consignes de sécurité données par les signaleurs. Aucun remboursement d'engagement ne sera effectué.

Tout problème, accident ou abandon devra être immédiatement signalé au poste de contrôle le plus proche

### **ARTICLE 10 : RÉCOMPENSES & DOTATION**

La remise des récompenses se fera sur l'aire d'arrivée à partir de 11h00 selon les courses et les arrivées des podiums.

Pour le 10 & 20 kms : Récompense aux 5 premiers Homme / Femmes du scratch

Pour les courses jeunes, podiums selon catégories.

Pour tous les partants, un cadeau souvenir.

L'affichage des résultats sera fait sur l'aire d'arrivée puis sur le site internet.

## **ARTICLE 11 : DROIT À L'IMAGE**

Chaque participant autorise l'organisateur du Trail des Requins ainsi que leurs ayants droits tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles le coureur pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation, sur tous supports et documents promotionnels pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements et les traités en vigueur.

## **ARTICLE 12 : CHARTE ENVIRONNEMENTALE**

### Engagement de la part de l'organisation :

- Promouvoir le covoiturage et les transports afin de limiter l'usage de la voiture.
- Ne pas utiliser d'engin motorisé (hors secours) pour l'organisation (VTAE)
- Limiter les impressions (Flyers, affiches) et favoriser les supports numériques.
- Délaisser l'inscription papier au profit de l'inscription en ligne.
- Utiliser des ecocups réutilisables pour le ravitaillement de fin
- Utiliser un balisage réutilisable et non polluant.
- Débaliser et nettoyer les parcours après la course.
- Mettre à disposition des coureurs toutes les informations pratiques sur le site internet
- Faire appel aux acteurs économiques locaux (secours, ravitaillements, etc,...)

### Engagement de la part de chaque participant :

- Utiliser les poubelles mises en place par l'organisation
- Ne pas jeter de bouteilles, débris, papiers et autres emballages de barres énergétiques
- Utiliser son propre gobelet souple ou flasque pour les ravitaillements sur le parcours
- Respecter le calme naturel en ne criant pas intempestivement et inutilement (sauf appel envers les secours).
- Respecter le parcours en milieu naturel en restant sur les sentiers prévus.
- Ne pas détériorer la flore en cassant des branches, arbustes, etc. Le parcours ayant été suffisamment nettoyé pour permettre le passage de la course.

## **ARTICLE 13 : DECHARGE DE RESPONSABILITE**

Tous les participants s'engagent à n'exercer aucune poursuite et renoncent expressément à faire valoir leurs droits à l'égard des organisateurs pour tout incident pouvant résulter de leur participation à cette manifestation quel que soit le dommage subi ou occasionné.

## **ARTICLE 14 : STATUT GÉNÉRAL**

Chaque participant reconnaît être le jour de l'épreuve :

- En bon état de santé physique et psychique adapté à la pratique de l'épreuve.
- Ne pas être sous l'emprise de l'alcool, drogue ou autre produit stupéfiant.
- Ne pas présenter de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition survenue après sa visite médicale.