

# REGLEMENT DES EPREUVES DU 10 KM DE COURIR EN BAIE

Toute inscription aux épreuves chronométrées de Courir en Baie qui auront lieu le 13 et 14 avril 2019 implique l'acceptation tacite du règlement suivant :

## Art.1 : HORAIRES & PARCOURS :

### Le samedi 13 Avril 2019 :

**18 h 00 13 km Nature** A partir de **CADETS** : de la salle des sports de Pleine Fougères au stade de Pontorson  
**18 h 05 Marche Nordique** A Partir de **CADETS** : de la salle des sports de Pleine Fougères au stade de Pontorson

### Le Dimanche 14 Avril 2019 :

**9 h 30 5 km** A partir de **MINIMES** : sur le GR34 (le long du Couesnon) au stade de Pontorson (en ligne)  
**10 h 00 10 km F.F.A.** A partir de **CADETS** : du Barrage du Mt-St-Michel au stade de Pontorson (en ligne)  
**11 h 15 1985 mètres** **BENJAMINS** : du stade avec boucles autour du stade de Pontorson  
**11 h 30 1380 mètres** **POUSSINS** : du stade avec boucles autour du stade de Pontorson  
**11 h 45 730 mètres** **EVEILS** : stade de Pontorson

## Art. 2 : INSCRIPTIONS : (par courrier ou par internet)

**13 km Nature : 10 €** jusqu'au vendredi **12 avril 2019** inclus et de **12 €** le jour de la course le **13 avril 2019**.

**Marche Nordique : 8 €** jusqu'au vendredi **12 avril 2019** inclus, et de **10 €** le jour de la course le **13 avril 2019**

**5 km ouverts à tous + Minimes : 8 €** jusqu'au samedi **13 avril 2019** inclus, et de **10 €** le jour de la course le **14 avril 2019**.

**10 km F.F.A. : 10 €** jusqu'au samedi **13 avril 2019** inclus, et de **12 €** le jour de la course le **14 avril 2019**.

**Courses enfants** (Benjamins, Poussins et Eveils) : Engagement gratuit.

**Défi du Couesnon** (13 km Nature & 10 Km) : **17 €** jusqu'au vendredi **12 avril 2019** inclus et de **20 €** le **13 avril 2019**

- Pour les **licencié(es) FFA, FFPM et Triathlon** ou détenteur **d'un Pass' J'aime Courir** : Fournir la photocopie de la licence en cours.

- Les **licencié(es)** des autres fédérations sportives : La mention « en Compétition » devra être inscrite sur la licence de l'athlète.

- Pour les **non licenciés (es)** (Course à pied) : Fournir la photocopie d'un certificat médical **de moins d'un an** de "non-contre-indication à la course à pied en compétition".

- Pour les **non licenciés (es)** (Marche nordique) : Fournir la photocopie d'un certificat médical **de moins d'un an** de "non-contre-indication à la marche nordique".

- Pour les **mineurs** : Fournir une autorisation d'un responsable légal de l'enfant et la photocopie d'un certificat médical **de moins d'un an** de "non contre indication à la course à pied en compétition".

*Tout manquement ou falsification à ces deux obligations, entraînera l'impossibilité de participer*

Date limite des inscriptions :

- **sur internet** : les inscriptions seront clôturées :

- Le **vendredi 12 avril 2019 à 14 h 00** pour les épreuves se déroulant le **samedi 13 avril 2019**

- Le **samedi 13 avril 2019 à 14 h 00** pour les épreuves se déroulant le **dimanche 14 avril 2019**

- **par courrier** : les inscriptions devront être envoyées **avant le 11 avril 2019**

- **sur place** : les inscriptions seront clôturées :

- Le **samedi 13 avril 2019 à 16 h 30** précises pour les épreuves du jour.

- Le **dimanche 14 avril 2019 à 8 h 00** précises pour les épreuves du jour.

Tout engagement est ferme et définitif et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

En cas de force majeure, de catastrophe naturelle ou autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, le comité d'organisation se réserve le droit d'annuler l'épreuve sans que les concurrents ne puissent prétendre à un quelconque remboursement.

## Art. 3 : DOSSARDS :

Retrait des dossards au complexe sportif de **PLEINE FOUGERES** à partir :

- de **15 h 30 le samedi 13 avril 2019** pour les épreuves du 13 km nature et Marche nordique

Retrait des dossards au complexe sportif de **PONTORSON** à partir :

- de **7 h 30** le **dimanche 14 avril 2019** pour les épreuves du 5 km, 10 km et courses enfants.

Les dossards sont remis sur présentation d'une pièce d'identité et d'une licence en cours de validité ou d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'épreuve choisie (course à pied ou marche nordique) par le participant.

Le dossard doit être conservé et doit être visible pendant toute la durée des différentes épreuves.

Le dossard sera obligatoirement récupéré à la fin de l'épreuve de chaque athlète.

#### **Art. 4 : NAVETTES** Départ de la salle omnisports de Pontorson

##### **- Sur le 13 km Nature et la Marche Nature :**

- 1ère navette à **15 h 30**

- 2ème navette à **15 h 50**

- 3ème navette à **16 h 10**

- 4ème navette à **16 h 30**

##### **- Sur le 5 km :**

- 1ère navette à **8 h 00**

- 2ème navette à **8 h 30**

##### **- Sur le 10 km F.F.A. :**

- 1ère navette à **8 h 30**

- 2ème navette à **8 h 40**

- 3ème navette à **8 h 50**

- 4ème navette à **9 h 00**

- 5ème navette à **9 h 10**

- 6ème navette à **9 h 20**

#### **Art. 5 : RAVITAILLEMENT :**

Compte tenu du site, il est formellement interdit de jeter des déchets en dehors de la zone de ravitaillement.

Sur les épreuves du samedi 13 avril 2019, un ravitaillement sera installé au **4ème** et **8ème** km et à l'arrivée.

Sur le 10 km du un ravitaillement sera installé au 5ème km et à l'arrivée.

#### **Art. 6 : ASSURANCE :**

Les organisateurs ont souscrit une assurance de responsabilité civile. Les athlètes licenciés à la F.F.A. bénéficient des garanties de leur licence. Il incombe aux non licenciés de s'assurer personnellement.

En cas de non-respect de ce règlement et de vol, les organisateurs déclinent toute responsabilité.

#### **Art. 7 : ASSISTANCE MEDICALE :**

Une équipe médicale de régulation est présente à l'arrivée au stade de Pontorson.

Le poste de secours est destiné à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés.

Les médecins sont habilités à mettre hors épreuve toute personne inapte à continuer l'épreuve. Les secouristes sont habilités à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les personnes qu'ils jugeront en danger.

En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel à la brigade de pompiers. A ce moment-là, la direction des opérations mettra en œuvre tous moyens appropriés. Les frais résultants de l'emploi de ces moyens exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour du point où elle aura été évacuée. Elle pourra alors présenter un dossier auprès de son assurance individuelle accident personnelle.

Tout participant faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

#### **Art. 8 : PRECISIONS POUR LA PARTICIPATION A LA MARCHÉ NORDIQUE :**

La marche nordique s'adresse à des personnes préalablement initiées à l'activité. Les participants devront prévoir leur matériel. Aucun bâton ne sera en effet mis à disposition sur place.

Tout inscrit s'engage à n'emprunter que les chemins prévus par l'organisation, sans couper. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade donc durablement.

Concernant l'équipement, sont obligatoires :

- bâtons homologués « Marche Nordique »

- embouts en caoutchouc

Mais les équipements suivants sont conseillés (liste non exhaustive) :

- bonnet, gants, vêtements chauds et imperméables,
- chaussures de marche ou de course à pied,
- gourde,
- barres énergétiques,
- petit sac à dos.

#### **Art. 9 : DISQUALIFICATION :**

Un membre de l'organisation peut prononcer la disqualification d'un participant pour tout manquement grave au règlement, en particulier en cas de :

- non-respect du code de la route sur les parties du parcours empruntant la voie publique,
- non-respect des consignes données par le référent,
- non-assistance à un participant en difficulté,
- non-respect de l'interdiction de se faire accompagner sur le parcours,
- pollution ou dégradation des sites par le concurrent ou un membre de son entourage,
- insultes, impolitesses ou menaces proférées à l'encontre de tout membre de l'organisation, guide et bénévole

#### **Art. 10 : RECOMPENSES :**

- 1 coupe pour les 3 premiers au scratch en hommes et femmes sur le 13 km nature, le 10 km, le 5 km et Marche nordique et sur les courses enfants.

- 1 lot au premier de chaque catégorie non cumulable avec le scratch
  - sur le **5 km** : de minimes à masters hommes et femmes
  - sur le **10 km** : de cadets à masters hommes et femmes
  - sur le **13 km nature** : de cadets à masters hommes et femmes
  - sur la **Marche Nordique** : de cadets à masters hommes et femmes

- 1 lot à tous les participants

- Pré tirage au sort des dossards : *de nombreux lots...*

**- Lot surprise pour l'équipe pour la plus représentée**

#### **Art. 11 : DROIT D'IMAGE :**

Tout participant aux épreuves autorise l'organisation et ses partenaires (presse écrite, médias, sponsors, etc.) à utiliser les photos et vidéos prises à l'occasion de la manifestation, sans contrepartie financière, sur tous supports y compris les documents promotionnels.

#### **Art. 12 : CNIL :**

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous pouvez à tout moment exercer votre droit d'accès ou de rectification des informations vous concernant en nous envoyant un email à l'adresse suivante : [clubcourirenbaiepontorson@hotmail.com](mailto:clubcourirenbaiepontorson@hotmail.com)

#### **Art. 13 : RENSEIGNEMENTS :**

Rendez vous sur :

- <http://www.courirenbaie.fr/>
- [clubcourirenbaiepontorson@hotmail.com](mailto:clubcourirenbaiepontorson@hotmail.com)
- <http://klikego.com/>

Président : Monsieur CHAPPE Matthieu : 06.33.06.75.90 à partir de 19 h 00.