

# Règlement de la course

## Article 1 - Organisation

L'association Tel est Ton Défi organise, le dimanche 22 septembre, au profit du téléthon des courses et randonnées se déroulant sur un circuit empruntant chemins et routes à la Londe, Orival, Grand Couronne et Moulineaux.

Conditions de participation : épreuves ouvertes aux femmes, hommes, enfants et aux handisports licenciés ou non.

Courses enfants (tour de la place de l'Ourail / 800 mètres)

400 m : 4/6 ans

800 m : 7/9 ans

1600 m : 10/11 ans

2400 m : 12/13 ans

3200 m : 14/15 ans

Catégories pour les 7 km : à partir des cadets (16-17 ans)

Catégories pour les 15 km : à partir des juniors (18-19 ans)

Catégories pour les 30 km – Trail - Marche nordique : à partir des espoirs (20 ans)

Catégories pour la rando : ouverte à tous

## Article 2 – Parcours de prévention santé / Licence / autorisation

Uniquement pour les épreuves chronométrées trail et marche nordique.

Tout dossier sera considéré comme incomplet s'il ne comporte pas un justificatif d'aptitude à la pratique sportive : numéro du parcours de prévention santé, ou copie de votre licence sportive en cours de validité, uniquement FFA et FFTRI, FFCO, FFPM, UGSEL, UNSS si la mention « non contre-indication à la pratique du Sport en compétition » y figure.

Il n'est pas nécessaire de le fournir pour la randonnée.

## Article 3 – Inscriptions / dossards / récompenses

Dernières inscriptions jeudi 14 septembre sauf pour les randonnées et courses enfants  
**Pas d'inscription sur place sauf pour la rando**

Retrait des dossards

Magasin OD RUN 57 rue du Gén Leclerc à Rouen

Vendredi 19/09 de 16H à 19H00

Maison des Sports rue Frété, à côté de la Maison du Temps Libre et face au groupe scolaire.

Samedi 16/09 de 10H00 à 13H00 - de 14H00 à 18H00

dimanche à partir de 7H00

Départs, arrivées : Place de l'Ourail

Système de chronométrage électronique. Seul le classement général « scratch » sera mis à disposition sur le lieu de l'arrivée. Seuls les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du classement scratch seront récompensés.

## **Article 4- Engagement**

Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit, hormis si vous avez pris l'assurance annulation. Celui-ci vous permet le remboursement de votre inscription, uniquement pour un motif personnel, mais pas si l'événement est annulé. Aucun transfert de dossard n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve, et ce participant sera disqualifié sur le champ. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation. Le dossard devra être entièrement lisible et porté sur la poitrine durant l'intégralité de la course, sans être couvert par un vêtement. Tout concurrent souhaitant basculer son inscription vers une des autres courses des Foulées de Martin devra en faire la demande par mail à [tel-est-ton-defi@hotmail.fr](mailto:tel-est-ton-defi@hotmail.fr) avant le 14 septembre. Si le montant de l'inscription est alors plus élevé, il devra s'acquitter de la différence pour valider sa participation. A l'inverse, aucun remboursement ne sera perçu dans le cas d'une inscription moins chère.

## **Article 5 – Sécurité médicale / Assurance / Responsabilité**

L'organisation assurera la mise en place de tous les moyens possibles permettant de garantir la sécurité des coureurs et du public présent dans le cadre de l'épreuve. Il est rappelé aux coureurs qu'ils sont les premiers garants de leur propre sécurité en respectant les consignes sachant qu'ils évoluent en milieu naturel parfois hostile. L'organisation ou ses représentants pourront décider de la mise hors course d'un concurrent pour des raisons de santé. Sa puce lui sera retirée, signifiant sans appel sa mise hors course. L'organisation se réserve le droit d'utiliser tous les moyens qui lui semblent nécessaires pour assurer la prise en charge du coureur en privilégiant sa sécurité, sans que ces décisions fassent l'objet de quelque contestation possible. Les moyens de secours et d'évacuation exceptionnels pourront être à la charge du coureur secouru, aussi il est de la responsabilité de chacun de souscrire à une assurance personnelle. Conformément à la législation en vigueur, les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile. L'équipe d'organisation de Tel est Ton Défi et la ville de La Londe déclinent toute responsabilité en cas de vol.

Les organisateurs tiennent à rappeler aux participants (concurrents et bénévoles), ainsi qu'aux accompagnants que « Les foulées de Martin » ont le caractère d'une course dite « hors stade » selon le classement de la Fédération Française d'Athlétisme. Le parcours est donc susceptible de traverser des zones urbaines ou rurales. Qu'en conséquence, et malgré la préparation et l'aménagement des parcours par l'organisation, celle-ci ne saurait être tenue responsable des incidents ou accidents qui résulteraient de la mise en contact fortuite des participants avec un ou plusieurs éléments de la faune et/ou de la flore peuplant le territoire traversé par l'épreuve. Il appartient donc à chaque participant de prévoir les protections individuelles qu'il jugera utiles pour garantir ce risque potentiel, dans le respect de la législation.

## **Article 6 – Engagement des participants**

Le participant.e s'engage à : respecter autrui (participant, bénévole, spectateur, autre utilisateur de la forêt ...), respecter le tracé de sa course, ne rien jeter au sol, respecter la faune et la flore, ne pas courir avec un animal (à moins d'en parler à l'organisateur),

ne pas céder son dossard, ne pas tricher, ne pas se doper, et venir en aide à toute personne en situation dangereuse ou en difficulté.

### **Article 7 – Annulation de l’organisateur**

L’organisateur se réserve le droit d’annuler les épreuves soit en cas de force majeure, soit sur requête de l’autorité administrative ou de modifier le parcours pour des raisons de sécurité. En cas d’annulation, les frais d’engagement seront remboursés aux participants qui en feront la demande. Le concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte sans réserve toutes les clauses.

### **Article 8 - Autonomie / Equipement**

Pour les marcheurs nordiques : bâtons obligatoires

Pour tous les participants :

Le principe de cette course repose sur la semi-autonomie. Nous entendons par là que le coureur doit être capable d’être autonome entre 2 points de ravitaillements au niveau de ses besoins alimentaires, vestimentaires et sécuritaire. Cette liste d’équipements est recommandée mais non exhaustive si le concurrent souhaite emporter d’autres éléments. L’organisation se réserve le droit de mettre hors course tout concurrent dont elle jugera le matériel insuffisant pour assurer sa sécurité, et ce, sans que ces décisions fassent l’objet de quelque contestation possible.

Équipements communs recommandés : réserve d’eau et contenant. **Aucun contenant** ne sera à disposition sur les ravitaillements ; réserve alimentaire ; couverture de survie format standard ; sifflet, téléphone portable

Ravitaillement complet sur l’arrivée. Les coureurs des 30 km doivent avoir conscience que la course est basée sur le principe de la semi-autonomie, ce qui signifie que le coureur doit être autonome entre 2 points de ravitaillement.

### **Article 9 – Barrières horaires**

Des points de contrôle avec barrières horaires seront positionnés sur les ravitaillements. En cas de départ après l’heure limite fixée, et sur décision de l’organisation, un coureur sera déclaré « hors délai » signifiant sans appel sa mise hors course. Toute personne continuant la course après avoir été mise hors délais par l’organisation ne bénéficiera plus de l’assistance mise en place. L’organisation décline alors toute responsabilité pour les conséquences encourues par la personne.

Courses		Distance	Barrière
15 km	Ravito	9,7 km	12:30
30 km	Ravito	13,7 km	11:00
30 km	Ravito	24,7 km	12:30

### **Attention aux dénivelés. Ne vous surestimez pas !**

30 KM : D+870 – 15 KM : D+460

### **Article 10 – Abandon**

Sauf cas d’urgence médicale, tout concurrent souhaitant abandonner devra impérativement se présenter à un signaleur ou au responsable du point de ravitaillement le plus proche afin de lui remettre sa puce. Chaque coureur quittant un point de ravitaillement / contrôle chronométrique doit par conséquent se sentir capable

de rallier le point suivant, il ne pourra pas abandonner entre deux postes. En cas de rencontre avec le serre-file, c'est ce dernier qui retirera la puce au concurrent.

### **Art 11 – Droit à l'image**

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant les épreuves, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image. Conformément à la loi informatique et liberté du 06 janvier 1978, il dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles le concernant.