

REGLEMENT TRAIL ET COURSES DES CASCADES



Article 1 – Organisation: Le club AVENIR DE MORTAIN et le CLAR,

Organisent le 2 et 3 Juin 2018 le « Défi des CASCADES » dans le but de promouvoir le sport, et notamment la course à pied. Mais également la région de la Basse-Normandie en faisant découvrir son patrimoine naturel. Ces courses seront organisées sous l'égide de la FFA.

Article 2 – Définition de l'épreuve:

Le Défi des Cascades est un ensemble de courses nature et hors stade au départ/arrivée du stade de Romagny, qui emprunte principalement des sentiers et des routes communales dans la commune de Romagny, Le Neubourg et également Mortain. Ces courses permettent à tous de courir : aux enfants grâce à des parcours découvertes, aux adolescents et adultes s'initiant à la course à pied avec la course Duo et enfin aux cadets à adultes davantage initiés avec les Trails. Les parcours sont intégralement balisés, l'utilisation de carte n'est pas nécessaire. Chaque course se déroule en une seule étape et impose aux concurrents une certaine prise en charge d'eux-mêmes (semi-autonomie).

Les concurrents doivent : Respecter l'environnement traversé, pointer à tous les postes de contrôle, signaler leur abandon ou tout arrêt prolongé à l'organisation, porter le dossard devant et bien visible durant toute l'épreuve, avoir une lampe pour le trail de nuit et un gilet de sécurité, suivre strictement le parcours, se soumettre aux contrôles anti-dopage, aider un autre coureur en difficulté.

Article 3- Conditions d'admission des concurrents:

Fournir obligatoirement un certificat (original) de non contre-indication à la course à pied en compétition daté de moins de 1 an au jour du départ de la course choisie ou une photocopie de la licence en cours de validité. Valable aussi pour les enfants. Les certificats médicaux présentés via un téléphone portable sont interdits par la FFA.

Article 4 – Inscriptions :

Les inscriptions s'effectuent par le biais de l'envoi d'un bulletin d'inscription dûment complété, avec le paiement de l'inscription et copie du certificat médical (moins d'un an) portant la mention de non contre-indication du sport ou course à pied en compétition ou de certaines licences (liste sur site officiel FFA). Sur les courses enfants sans chrono, une autorisation et décharge parentale sera acceptée. Règlement à l'ordre Avenir Athlétisme de Mortain des droits d'inscription. Inscription et paiement possible sur place avec majoration de 5€.

Course du 2 juin : Retrait des dossards à partir de 19h30 le même jour (Clôture inscription à 20H30). Départ Trail de nuit à 22H, coureurs groupés / possible 22h15 s'il ne faisait pas suffisamment nuit.

Course du 3 juin : Retrait des dossards à partir de 8H30 le matin (clôture inscription 9H30). Départ première course Trail à 10H30 (départ groupé), les autres courses s'enchaîneront.

Inscription sur site Normandie course à pied ou par courrier jusqu'au 2 juin 2018 (avec majoration 5€ à partir du 1^{er} juin minuit)

Chaque dossard n'est pas cessible à une autre personne que celle qui s'est inscrite nominativement.

Les inscriptions concernant la randonnée l'après midi se feront sur place ainsi que pour les courses d'orientation.

Article 5 – Assistance et Ravitaillement:

Le principe de cette course est l'autosuffisance alimentaire et matérielle. 2 ravitaillements en eau et sucre auront lieu sur le trail de 15 km, 1 seul en eau à mi course sur le 9 km, puis l'arrivée des autres courses, au stade (eau et solide). Aucune assistance extérieure à l'organisation n'est autorisée, tout au long du parcours. Aucun ravitaillement n'est autorisé en dehors de ceux mis en place par l'organisation (et des vivres que chacun emporte avec lui). Toute infraction à ces règles fera l'objet d'une disqualification.

Article 6 – Catégories par course – Classements:

Les catégories d'âge donneront lieu à un classement séparé dans les différentes épreuves :

Enfants de moins de 7 ans (nés après le 1er janvier 2012) : course de 400m

Enfants de 7 à 9 ans inclus (nés entre le 1er janvier 2009 et le 31 décembre 2011): course de 800 m

Enfants de 10 à 11 ans inclus (année en 2007 et 2008, poussins) : course de 1200 m

Course duo Ado : obligatoirement un Ado nés entre 2003 et 2006 (benjamin et minime) ,sans distinction de sexe, accompagné d'une personne d'une catégorie benjamin, minime, cadet , junior, adulte. Le classement s'effectue sur les 2 catégories Ado (benjamin et minime). Course duo 3 km, temps retenu du 2ème arrivant.

Course Duo Femmes, 3 km : 2 femmes (nées avant 1^{er} janvier 2006), temps retenu 2ème arrivant

Cadet (16 à 17 ans) : course trail

Junior: 18 à 19 ans : course trail

Espoir: 20 à 22 ans : course trail

Sénior : 23 à 39 ans : course trail

Vétérans/masters : plus de 40 ans : course trail

Récompenses:

Aux 3 premiers enfants, 3 premiers Hommes et Femmes ou duo de chaque course, ainsi qu'au premier de chaque catégorie non représentée dans le Top 3. Les coureurs du Défi ne participent pas au classement des 2 courses individuelles mais au classement cumulé. Pour l'épreuve défi des cascades (cumul des 2 courses Trail de nuit et Trail de jour soit 24 km au total), le classement s'effectuera au cumul des temps de chaque course pour chaque participant. Les 3 premiers hommes et 3 premiers femmes seront récompensés, pas au-delà. Aucune prime ne sera distribuée. Un lot sera remis à chaque participant.

Article 7 – Abandon:

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de contrôle le plus proche et lui remettre son dossard.

Article 8– Sécurité et Assistance:

Elle sera assurée par un réseau de postes de signaleurs. Une équipe médicale sera présente pendant toute la durée de l'épreuve. Mais elle ne saurait remplacer la vigilance et la responsabilité personnelle des participants et des membres de l'organisation.

Article 9 – Assurance / responsabilité:

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par les organisateurs. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Il est expressément indiqué que les coureurs participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé. La responsabilité de l'Association sera dérogée dès le retrait du dossard pour abandon, pour disqualification (pointage tardif, dégradation ou non respect du milieu naturel), ou sur décision du Directeur de la Course.

Article 10 – Réclamations / Jury:

Elles seront recevables par écrit dans les 30 minutes après l'affichage des résultats provisoires. Les décisions sont sans appel.

Article 11 – Parcours :

En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, d'arrêter l'épreuve en cours, de raccourcir le parcours.

Article 12 – Conditions Générales:

Tous les concurrents du Trail et des courses des Cascades s'engagent à respecter ce règlement par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant, pendant, ou après l'épreuve découlant du non-respect de ces règlements. Les concurrents s'engagent à accepter sans condition leurs prises de vues ou de son, ainsi que l'exploitation de celles-ci à titre informatif, publicitaire ou promotionnel. Toute personne qui ne souhaiterait pas voir apparaître son nom dans les résultats doit le signaler avant la course à la FFA sur le site cil@athle.fr. Chaque concurrent se doit d'évoluer en respectant le milieu naturel et humain.

En s'inscrivant tout coureur certifie avoir pris connaissance de ce règlement.

Les engagements environnementaux du comité organisateur :

1- Le respect de la charte du Trail :

Prendre conscience que le milieu naturel que vous traversez est basé sur un équilibre écologique fragile. Respecter la faune et la flore : ne pas jeter bouteilles et autres sachets de barres énergétiques usagés sur le sol et ne pas crier intempestivement. Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation. Profiter des superbes paysages. Respecter les zones autorisées au public. Penser que si l'accès à certains sites est interdit, c'est pour des raisons de sécurité évidentes. Regroupez-vous pour former des voitures complètes : le trafic sera d'autant moins dense sur les sites autorisés. Les contrôleurs qui seront témoins de telles irrégularités auront pour mission de mettre hors course tous les coureurs qui ne respecteront pas ces points essentiels du règlement. Ils garantissent en effet l'éthique et l'esprit de la course de Trail.

2- Un comité organisateur prévoyant :

Des parcours qui respectent l'environnement. Un nettoyage des parcours à la fin de la course. Des douches et vestiaires seront à disposition des participants sur le lieu de départ et d'arrivée. Une restauration rapide (sandwiches saucisses, frites...) et boissons seront disponibles sur place le soir du 2 juin (Pasta party sur inscription) et à midi le 3 juin. La possibilité est offerte aux coureurs qui le souhaitent de dormir sous tente sur le stade en herbe avec accès aux vestiaires et à l'électricité.

Organisation de la Sécurité et des secours

- Parcours entièrement balisé (de nuit, mise en place de balise avec dioptré réfléchissante) avec un VTT clôturant chaque course.
- Chaque traversée de route sera sécurisée par panneaux et 2 signaleurs pour régularisation de la circulation. Le bourg De Romagny sera fermé à la route avec déviation le dimanche matin pendant l'ensemble des courses enfants et départ Trail. La route de la Bouteillière (lieu de départ) est fermée à la circulation totalement le samedi soir et dimanche matin.
- Route traversant le Neubourg (D205) sera également déviée,
- La seule route traversée de nuit (route de la Futardière) sera également déviée et un système de barrière avec feu clignotant signalera le passage et interdira le passage des voitures.
- 3 postes de secouristes sont organisés : 2 secouristes sous tente au site départ /arrivée ; 2 secouristes au site de la Petite Cascades (9.5 km après le départ) permettant d'accéder aux 2 sites les plus accidentés immédiatement grâce à la présence d'un quad ; 2 secouristes pompiers à la traversée de la rivière. Un deuxième véhicule sera présent sur le site de départ et disponible pour véhiculer les secouristes sur les sites par voie carrossable.
- La caserne des pompiers située sur le parcours du Trail (Mortain) est prévenue et prévoit une équipe de garde ce we.
- L'ensemble des 3 postes est relié par talkie walkie permettant un déplacement rapide des équipes.
- L'ensemble des coureurs portent au dos du dossard le numéro de téléphone du coordinateur restant en poste au départ/arrivée et chaque équipe de secours possède ce numéro également.
- Enfin les centres des urgences de St Hilaire et d'Avranches ont été prévenus de l'organisation de la course et de la date