

## REGLEMENT TRAIL ET COURSES DES CASCADES



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

Organisent le 4 et 5 MAI 2019 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 sur la commune de Romagny, Le Neubourg et également Mortain. Ces courses permettent à tous de courir : aux enfants grâce à des parcours découverte, aux adolescents et adultes s'initiant à la course à pied ou 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 du sport ou 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 (licence FFA ou reconnue par la fédération). 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 4 MAI : Retrait des dossards à partir de 19h30 le même jour (Clôture inscription à 21H00). Départ Trail de nuit à 21H30 (départ groupé), décalage possible à 21h45 s'il ne faisait pas suffisamment nuit.

Course du 5 MAI : Retrait des dossards à partir de 8H00 le matin (clôture inscription 9H30). Départ première course Trail à 10H (départ groupé), les autres courses s'enchaîneront. A partir de 10h, le retrait des dossards se fera sur la zone de départ pour les courses enfants (400, 800 et 1200m).

Inscription sur site Normandie course à pied ou par courrier jusqu'au 3 MAI 2019 (avec majoration 5€ à partir du 3 MAI 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 la course d'orientation.

### **Article 5 – Assistance et Ravitaillement :**

Le principe de cette course est l'autosuffisance alimentaire et matérielle. 3 ravitaillements en eau et sucre auront lieu sur le trail de 25 km, 2 sur le 15 km, 1 seul en eau à mi-course sur le 9 km, puis à 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 2013) : course de 400m

Enfants de 7 à 9 ans inclus (nés entre le 1er janvier 2010 et le 31 décembre 2012) : course de 800 m

Enfants de 10 à 11 ans inclus (année en 2008 et 2009, poussins) : course de 1200 m

Course Ado : (benjamin et minime, années de 2004 à 2007). Course de 3 km en parcours trail

Cadet (16 à 17 ans) : course trail de 9 et 15km (solo ou duo pour le 15km)

Junior (18 à 19 ans) : course trail de 9 et 15km (solo ou duo pour le 15km)

Espoir (20 à 22 ans) : course trail de 9, 15 et 25km (solo ou duo pour le 15km)

Sénior (23 à 39 ans) : course trail de 9, 15 et 25km (solo ou duo pour le 15km)

Vétérans/masters (plus de 40 ans) : course trail de 9, 15 et 25km (solo ou duo pour le 15km)

La course en duo sur le 15 km peut être composée de 2 coureurs effectuant chacun la moitié du parcours (changement de relayeur au site du « champ de la fête à Neuneu », Le Neufbourg), 7,8 km pour le premier et 7.3 km pour le second. Les coureurs doivent appartenir aux catégories de cadet à vétéran et peuvent être de même sexe ou de sexe différent. Classement sur le cumul du temps des 2 coureurs.

### **Récompenses :**

Aux 3 premiers enfants, 3 premiers Hommes et Femmes 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 ou 34 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, quelles que soient les catégories d'âge (ou alors le premier de chaque catégorie H/F pas au-delà). Le Classement pour le relais à 2 sur le 15 km au cumul du temps des 2 coureurs. En fonction du nombre de relais présents, seront récompensés les 3 premiers relais sans distinction d'âge et de sexe. Si beaucoup de relais inscrits, l'organisation se réserve le droit de récompenser distinctement les catégories d'âge et de sexe. Aucune prime ne sera distribuée. Un lot sera remis à chaque participant.

### **Article 7 – Abandon et barrières horaires :**

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

Les coureurs arrivant au 1<sup>er</sup> ravitaillement plus d'1h30 après le départ ou bien au 2<sup>ème</sup> ravitaillement plus de 2h30 après le départ, se verront arrêter et retirer leur dossard. Ils ne feront plus partie du classement ; ils pourront finir le parcours mais ne seront plus sous la responsabilité des organisateurs.

### **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 conditions 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](mailto: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 Triller :**

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, boissons...) sera disponible sur place à midi le 5 MAI. Une Pasta Party (sur réservation) et une buvette seront également disponibles sur place le samedi soir. 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.