

REGLEMENT TRAIL ET COURSES DES CASCADES



Article 1 – Organisation : Le club AVENIR DE MORTAIN,

Organise le 13 et 14 MAI 2023 le « Défi des CASCADES » dans le but de promouvoir le sport, et notamment la course à pieds. 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 en milieu naturel 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 découvertes, aux adolescents et adultes s'initiant à la course à pieds 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 :

Toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- 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),
- ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, 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 et délivrée par une des fédérations suivantes :
 - o Fédération des clubs de la défense (FCD),
 - o Fédération française du sport adapté (FFSA),
 - o Fédération française handisport (FFH),
 - o Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
 - o Fédération sportive des ASPTT,
 - o Fédération sportive et culturelle de France(FSCF),
 - o Fédération sportive et gymnique du travail(FSGT),
 - o Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP),
 - o Triathlon
- ou pour les majeurs 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. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.
- ou pour les mineurs : le sportif et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un questionnaire relatif à son état de santé dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports. Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

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 exigé. Règlement à l'ordre Avenir Athlétisme de Mortain des droits d'inscription. Inscription et paiement possible sur place avec majoration de 5€.

Course du 13 MAI : Retrait des dossards à partir de 19h30 le même jour (Clôture inscription à 21H15). Départ Trail de nuit à 21H45 (départ groupé), décalage possible à 22h00 s'il ne faisait pas suffisamment nuit.

Course du 14 MAI : Retrait des dossards à partir de 8H00 le matin (clôture des inscriptions 30min avant chaque départ). Départ première course Trail à 09H15 (départ groupé), les autres courses s'enchaîneront.

Inscription sur site www.klikego.com ou par courrier jusqu'au 13 MAI 2023 à 21h (avec majoration 5€ pour les inscriptions le jour de la course)

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.

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 32 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 :

• Baby :	de 2017 et après	(4 à 6 ans) :	Course de 400m
• Eveil :	de 2014 à 2016	(7 à 9 ans) :	Course de 800 m
• Poussin :	de 2012 à 2013	(10 à 11 ans) :	Course de 1200 m
• benjamin :	de 2010 à 2011	(12 à 13 ans) :	Course de 3 km en parcours trail
• Minime :	de 2008 à 2009	(14 à 15 ans) :	Course de 3 km en parcours trail
• Cadet :	de 2006 à 2007	(16 à 17 ans) :	Course trail de 9 et 15km (solo ou duo pour le 15km)
• Junior :	de 2004 à 2005	(18 à 19 ans) :	Course trail de 9 et 15km (solo ou duo pour le 15km)
• Espoir :	de 2001 à 2003	(20 à 22 ans) :	Course trail de 9, 15 et 32km (solo ou duo pour le 15km)
• Sénior :	de 1989 à 2000	(23 à 34 ans) :	Course trail de 9, 15 et 32km (solo ou duo pour le 15km)
• Masters :	de 1988 et avant	(plus de 35 ans) :	Course trail de 9, 15 et 32km (solo ou duo pour le 15km)

Récompenses :

Aux 3 premiers enfants, 3 premiers Hommes et Femmes, ainsi qu'au premier de chaque catégorie non représentée dans le Top 3 (regroupement des catégories séniors avec M0, M1 avec M2, M3 avec M4, M5 avec M6, M7 avec M8) . Concernant les relais, sera récompensé les 3 premiers relais, le 1^{er} relais mixte et le 1^{er} relais femmes (si non représenté 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 41 km au total), le classement s'effectuera au cumul des temps de chaque course pour chaque participant. Les 3 premiers hommes et 3 premières femmes seront récompensés, pas au-delà. Aucune prime ne sera distribuée. Un lot sera remis à chaque participant.

Pour la course de 3 km initiation, il y aura seulement un classement pour les benjamins et minimes et sans classement pour les autres catégories.

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.

Barrières horaires :

Les coureurs arrivant au point de passage de relais plus d'1h30 après le départ (pour le circuit de 15km) ou bien arrivant au km20 (ravitaillement) plus de 3h après le départ (pour le circuit de 32km), se verront mis hors course avec retrait de leur dossard. Ils ne feront plus partie du classement, et seront rapatriés vers la zone d'arrivée.

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.

Les concurrents s'engagent à donner rapidement et correctement l'alerte s'il est témoin d'un accident, s'il se perd ou se rend compte que d'autres coureurs sont perdus.

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.

Par respect pour les propriétaires qui nous ouvrent leurs portes, les coureurs s'engagent à ne pas reconnaître seuls les parcours dans leur intégralité et donc à pénétrer sur les terrains privés sans accords, avant et après la course elle-même.

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

Informatique et Libertés :

Conformément aux dispositions de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée dite « Informatique et Libertés », chaque organisateur de course Running s'engage à informer les participants à leur compétition que les résultats pourront être publiés sur le site Internet de l'épreuve et sur celui de la Fédération Française d'Athlétisme. Si des participants souhaitent s'opposer à la publication de leur résultat, ils doivent expressément en informer l'organisateur et le cas échéant la FFA à l'adresse électronique suivante : dpo@athle.fr.

Les engagements environnementaux du comité organisateur :

1-Le respect de la charte du Trailer :

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 14 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.