

Règlement Course Pédestre du Miroir des Eaux

1 – Organisateur :

- Association « miroir des Eaux » /Mairie de Cervens

2 – Date et Lieu :

- Le Samedi 26Août 2023 à Cervens (74)
- Départ courses « adultes » → 21h00
- Départ de la marche → 19h30
- Départ de la première course « enfants » → 17h00

3 – Droit d'inscription :

- *Inscription en ligne :*
17 € pour la grande course et la marche chronométrée, 12€ pour la marche et 6€ pour les courses enfants. **1€ par inscription sera reversée à l'association « Dragon ladies Léman » de Thonon-les-bains.**
- Les inscriptions sur place, le samedi, sont possibles en fonction des places disponibles (300 sur la grande course) et sont majorées : 25€ pour la grande course et 10€ pour la course enfant. Pas de majoration pour la marche. Toute inscription sur place doit être effectuée avant 16h pour les courses enfants et 19h00 pour la course « adulte ». *Il est toutefois fortement recommandé de favoriser les inscriptions en ligne.*

4 – Epreuves :

- Course à pied sur chemin et route ouverte de la catégorie Eveil athlétique à la catégorie Vétéran.
- Une marche non chronométrée de 9,5 km

Distances et catégories :

U-18 CADETS	2006 / 2007	12 km	U16 - Minimes (2008-09) *	3,2 km
U-20 JUNIORS	2004 / 2005	12 km	U14 - Benjamin (2010 - 11) *	2,8 km
U-23 ESPOIRS	2001 / 2003	12 km	U12 -Poussin (2012-13)	1,8 km
SENIORS	1989 / 200	12 km	Eveil Athlétique (2014 à 2016)	900 m
Masters	1988 et avant	12 km		

* Selon le nombre de participants, les deux catégories pourront être réunies sur le même parcours de 2,8 km. Le classement restera distinctif par sexe et catégorie d'âge

- La course de 12km se déroule en nocturne (départ à 21h).

Des contraintes d'organisation nous obligent à mettre en place **des barrières horaires sur la course de 12 km :**

- **50 minutes au passage du kilomètre 6,6 km** (« carrefour du bouchet ») → possibilité de rejoindre l'aire départ/arrivée à 800 m
- **1h15 minutes au passage devant l'aire départ/arrivée au kilomètre 10** avant d'entamer la « petite boucle »

Les participants passant au-delà de ses barrières seront invités à rejoindre l'aire de départ et ne seront pas classés.

5 – Dossards :

- Seuls les athlètes munis d'un dossard officiel, ni plié ni coupé, sont autorisés à courir dans les épreuves prévues pour la catégorie
- **Pour les athlètes mineurs non licencié présenter le questionnaire figurant sur le bulletin d'inscription en ligne ou en annexe du présent règlement.**
- **Le dossard doit être visible.** Il sera fixé devant sur le maillot ou une ceinture porte-dossard.
- **Le transfert d'inscription n'est pas autorisé :** risque de non couverture RC et garanties individuelles par nullité de l'inscription.
- Retrait des dossards **jusqu'à 16h30 pour les courses jeunes et 20h00 pour les autres courses.**
- Pour le retrait des dossards **présentation obligatoire de la licence (ou d'une photocopie de la licence) ou du certificat médical pour les non-licencié(e)s (voir chapitre 12)**

6 – Participation des athlètes handicapés :

- L'épreuve n'est pas apte à recevoir des athlètes handisports.

7 – Accompagnateurs – Aide - Assistance :

- Les cyclistes suiveurs sont interdits.
- Le règlement sportif de la FFA n'autorise pas les aides apportées aux athlètes en compétition, que ce soit par l'utilisation de certains matériels (règle F144.2(b), prohibant radio, lecteur de cassette ou cd, téléphone portable ou équipement similaire), ou en ayant recours à un ou des accompagnateurs. Les podomètres ou GPS ne sont pas considérés comme une aide.

8 – Sécurité :

- La course de 12km se déroulant en nocturne, **les participants sont vivement invités à porter un dispositif éclairant type lumière frontale.**
- Un poste de secours sera présent sur place et assurera la sécurité (*Fédération Française Sauvetage et Secourisme*). Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance pour raison de santé.

9 – Responsabilité :

- **L'organisateur** a souscrit une assurance **Responsabilité Civile.**
- **Les licenciés FFA et autres fédérations agréées (voir chapitre 12)** sont couverts par l'assurance liée à leur licence.
- **L'assurance individuelle accident, non obligatoire,** demeure à la charge **des autres participants.**
- Les organisateurs de la course « Miroir des eaux » décline toute responsabilité en cas de vol, de perte ou de dégradation qui pourraient se produire le jour de l'épreuve.

10 – Résultats :

- Des résultats imprimés seront affichés à la suite de l'épreuve.
- Les renseignements suivants apparaîtront : Place au classement général, Nom et Prénom, numéro de dossard, Catégorie d'âge, club ou ville, performance réalisée, classement dans la catégorie, sexe (M ou F).
- Toutes les catégories sont récompensées. Présence de l'athlète obligatoire lors de la remise des prix.

11 – Droit à l'image :

- Les organisateurs de la course du « Miroir des Eaux » se réservent le droit d'utiliser les photos réalisées lors des courses sans contrepartie pour le besoin de ses publications.

12 – Certificat médical :

- Les licencié(e)s *FFA Athlé Compétition, Athlé entreprise, AthléFFA Running, ou les détenteurs d'un « Pass J'aime Courir » délivré par la FFA* devront obligatoirement fournir leur licence (ou une photocopie de la licence ou de leur Pass) en cours de validité à la date de la manifestation.
- Les licencié(e)s d'autres fédérations agréées : **FCD, FFSA, FFH, FSPN, Fédération sportive des ASPTT, FSCF, FSGT et UFOLEP** devront obligatoirement fournir leur licence (ou une photocopie de la licence) en cours de validité à la date de la manifestation et sur laquelle doit apparaître, **par tous les moyens, la non-contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition.**
- Les non-licencié(e)s devront obligatoirement présenter un certificat médical d'absence :

- **de contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition datant de moins d'un an le jour de l'épreuve.**

OU

- **de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an le jour de l'épreuve.**
- **Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical**, rédigé en langue française, de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an le jour de l'épreuve.

**QUESTIONNAIRE RELATIF A L'ETAT DE SANTE DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE PARTICIPER
A LA COURSE PEDESTRE DU MIROIR DES EAUX**

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es : une fille un garçon Ton âge : ___ ans

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu **OUI** à l'une de ces questions :

Il vous faudra fournir un **certificat médical (ou sa copie)**d'absence de contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an à la date de l'épreuve.

Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions :

Vous n'avez pas de certificat médical à fournir à votre enfant mineur. Il vous suffit d'attester et signer le présent document.

Je soussigné père, mère ou agissant comme tuteur l égal de l'enfant l'autorise à participer à la course pédestre du Miroir des eaux .

Le

signature