

# Règlement des foulées de Kerozer 2022

## 1. Préliminaire

La manifestation pédestre, objet du présent règlement est interdite à tous engins à roue(s), hors ceux de l'organisation ou acceptés par celle-ci, et aux animaux.

## 2. Lieu, date et nature de la compétition

Dimanche 25 septembre 2022 se dérouleront les épreuves mixtes suivantes à Saint-Avé (Morbihan), sur des parcours essentiellement nature :

- Une marche nordique chronométrée de 10 km (La Nordik).
- Une course à pied de 6km, la course du « Belvédère ».
- Une course à pied de 15km, les « Foulées - Intersport ».
- Cinq courses jeunes (Éveils athlé à Minimes).
- Une course élite à élimination directe, l'« Australienne – Borgat Automobiles ».

Les départs et les arrivées de ces courses sont situées dans le centre du bois de Kerozer, à proximité du Belvédère (village de la course).

### 2.1 Horaires

Heure de départ	Course	Distance
<b>8h30</b>	Nordik de Kerozer	10,0km
<b>9h15</b>	Foulées - Intersport	15,0km
<b>9h30</b>	Belvédère	6,0km
<b>10h50</b>	Course jeunes nés en 2009 et 2010	1,4km
<b>10h50</b>	Course jeunes nés en 2007 et 2008	2,8km
<b>11h10</b>	Course jeunes nés en 2011 et 2012	1,4km
<b>11h25</b>	Course jeunes nés en 2013 et 2014	0,7km
<b>11h35</b>	Course jeunes nés en 2015 et 2016	0,7km
<b>12h15</b>	Course élite Australienne – Borgat Automobiles	Boucles de 1,4km

## 3. Organisateur

S/L Courir à Saint-Avé – 1, rue des droits de l'homme – 56890 SAINT-AVÉ.

Site Internet : <https://www.courirasaintave.fr/>

Courriel : [contact@courirasaintave.fr](mailto:contact@courirasaintave.fr)

## 4. Conditions de participation

### 4.1 Catégories pour 2022

Les catégories d'âge ci-dessous sont valables jusqu'au 31 octobre 2022, elles changeront à partir du 1<sup>er</sup> novembre 2022 (extrait des Catégories d'âge 2022 du site de la FFA).

Catégories	Nés en
Jeunes (école d'athlétisme)	2013/2014/2015/2016
Poussins	2011/2012
Benjamins	2009/2010
Minimes	2007/2008
Cadets	2005/2006
Juniors	2003/2004
Espoirs	2000/2001/2002
Seniors	1988/1999
Masters	1987 et avant

### 4.2 Certificat médical

Conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, la participation à la compétition est soumise à la présentation obligatoire :

- soit d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou d'un Pass' j'aime courir, délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation ;
- soit d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée (liste disponible sur <http://www.sports.gouv.fr/spip?page=sg-federation>), sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ;
- soit d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de 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

Les athlètes étrangers, même licenciés d'une fédération affiliée à l'IAAF, doivent fournir un certificat médical en langue française (ou accompagné d'une traduction en langue française si rédigé dans une autre langue).

Les licences d'autres fédérations sportives (FFTRI, FFCO, FFPM) ne sont pas recevables : c'est le certificat médical qui est nécessaire.

La licence ou le certificat médical doit être remis lors de l'inscription en ligne, par téléchargement.

#### 4.3 Droit d'inscription

Tarifs	Nordik (10km)	Belvédère (6km)	Foulées - Intersport (15km)	Courses jeunes
Site Internet Klikego	11€	8€	11€	Gratuit, inscription obligatoire
Sur place (jour de l'épreuve)	13	10	13	Gratuit, inscription obligatoire
Licencié-e-s FFA (licence à jour)	-1€ sur le tarif ci-dessus			

Uniquement via le site internet : <https://www.klikego.com>

##### A. Pour la Marche Nordique, la course du Belvédère et les Foulées – Intersport

L'inscription s'accompagne d'un paiement en ligne (option) et du téléchargement obligatoire soit du certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an au 25 septembre 2022, soit de la licence FFA en cours de validité (détails au 4.2 ci-dessus).

Les licences d'autres fédérations sportives (FFTRI, FFCO, FFPM) ne sont pas recevables : c'est le certificat médical qui est nécessaire.

Les licences délivrées par les fédérations uniquement agréées (exemple : UFOLEP) ne sont recevables que si elles font apparaître la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition.

La marche nordique chronométrée sera limitée à 101 marcheurs.

L'inscription devient effective après vérification de la validité du certificat médical.

Les athlètes mineurs peuvent participer :

- à la course du Belvédère, à partir de 16 ans au 31 décembre 2022 ;
- aux Foulées – Intersport à partir de 18 ans au 31 décembre 2022.

Les athlètes mineurs non-licenciés FFA doivent être en possession d'une autorisation parentale, jointe au présent règlement, et à télécharger lors de l'inscription.

## B. Pour les courses « Jeunes »

Les inscriptions sont gratuites pour les courses de jeunes.

Les athlètes mineurs doivent être en possession d'une autorisation parentale, jointe au présent règlement, et à télécharger lors de l'inscription.

## C. Pour la course élite « Australienne – Borgat Automobiles »

Cette épreuve n'est pas ouverte à inscription : l'Organisateur invitera les participants sélectionné-e-s sur la base de leurs performances.

### 4.4 Athlètes handisports

Les parcours des épreuves proposées ne permettent pas l'accueil des athlètes en fauteuil : les parcours sont trop accidentés, les chemins empruntés comportant en partie des pierres saillantes et des racines.

Les athlètes handisports pratiquant debout peuvent participer aux différentes épreuves. Les zones présentant un risque majeur de chute pour les athlètes malvoyants ou non-voyants (densité importante de racines et ou pierres, branches basses...) seront signalés de manière spécifique à l'attention des guides et ce signalement sera présenté et expliqué lors du debrief pré-course.

### 4.5 Clôture des inscriptions

Samedi 24 septembre 2022 à 12h.

## 4.6 Retrait des dossards

**Samedi 24 septembre au magasin Intersport - Vannes** de la zone commerciale de Kerlann (33 rue Theophraste Renaudot) de 15h à 18h (sous réserve de nouvelles contraintes sanitaires s'appliquant à cette date et interdisant cette modalité de retrait).

### **Dimanche 25 septembre à Kerozer (village de la course, à côté du belvédère)**

- A. Pour la marche Nordik et les courses Belvédère et Foulées – Intersport : à partir de 7h45 au belvédère (village de la course).  
Émargement à la remise du dossard.  
Le lot est remis aux participants après l'arrivée, en échange du dossard.
- B. Pour les courses jeunes, la fourniture de l'autorisation parentale signée d'un adulte le représentant est obligatoire.  
La présentation d'un certificat médical autorisant la course à pied en compétition de moins de 1 an (soit daté du 26 septembre 2021 ou après) ou d'une licence d'athlétisme de la saison en cours est vivement conseillée.  
Dernier délai pour retirer son dossard : 10 min avant le départ.

## 4.7 Rétractation

### **Tout engagement est ferme et définitif.**

En cas de non-participation, il est possible de remettre son dossard à une tierce personne, dont l'identité devra être précisée aux organisateurs (par courriel à [contact@courirasaintave.fr](mailto:contact@courirasaintave.fr)) avant la clôture des inscriptions indiquée au 4.5 « Clôture des inscriptions ». Cette tierce personne devra impérativement fournir un certificat médical ou une licence FFA (cf. procédure d'inscription ci-dessus) pour pouvoir participer.

La rétractation pour motif médical sera possible sous réserve de présentation (par courriel à [contact@courirasaintave.fr](mailto:contact@courirasaintave.fr)) d'une attestation médicale justifiant de l'impossibilité de participer à l'épreuve à laquelle est inscrite la coureuse ou le coureur au plus tard le samedi 25 septembre 2020 à 12h.

Le remboursement sera alors : du montant effectivement réglé par la coureuse ou le coureur lors de son inscription, duquel sera déduit 1€ pour couvrir les frais administratifs.

## 4.8 Acceptation du présent règlement

Tous les concurrents s'engagent à respecter l'intégralité des articles de 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 l'un ou plusieurs des articles de ce règlement.

## 5. Cession de dossard

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit, sans en avertir les organisateurs conformément au 4.7 « Rétractation ».

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. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

## 6. Assurances

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par l'organisateur auprès de ALLIANZ-COMPAGNIE D'ASSURANCE : contrat n°54252199.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et il incombe aux participants de s'assurer personnellement.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident provoqué par une déficience physique ou psychique.

Les médecins et/ou officiels pourront arrêter tout participant en mauvaise condition apparente.

## 7. Règles sportives

La compétition se déroule selon les règles sportives de la FFA et le protocole sanitaire en vigueur le jour de la compétition :

- Courir / marcher en respectant une distanciation physique de 1 m lorsque cela est possible.
- Utiliser toute la largeur de la chaussée / du chemin.

### 7.1 Jury

Le jury est composé du starter, des commissaires de course de l'organisateur et de juges officiels régionaux à vélo pour la Nordik, de l'équipe d'arrivée qui récupère les dossards dans l'ordre d'arrivée des athlètes et de l'équipe de chronométrie, sous l'autorité du président de l'organisateur. Les éventuelles réclamations peuvent être faites conformément aux procédures fédérales. Ses décisions sont sans appel.

**Nordik** : Les juges officiels régionaux pourront conseiller les débutants et pénaliser les prétendants au podium en cas de non-respect des règles FFA (voir rappels au 7.3) de la marche nordique chronométrée (boucle de pénalité juste avant l'arrivée ou « stop and go »

ou bien par ajout de 2 minutes, selon une de ces modalités qui sera annoncée au départ de l'épreuve).

## 7.2 Dossards

L'athlète doit porter visiblement, pendant la totalité de la compétition, dans son intégralité, un dossard fourni par l'organisation, sur la poitrine.

## 7.3 Rappels spécifiques à la Nordik

La marche nordique consiste à accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin.

L'utilisation de deux bâtons spécifique « Marche Nordique » est obligatoire. À chaque instant, un pied et un bâton doivent être en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.

La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.

Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.

Le pas glissé en marche nordique est interdit. Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied.

Le pas de course et la technique de la marche athlétique (extension complète du genou avant) sont interdits.

L'organisation compte beaucoup sur le « fair-play » des marcheurs qui ont à l'esprit que cette épreuve s'inscrit dans le loisir même en étant chronométrée. Le dépassement de soi doit se faire en respectant des règles communes.

## 7.4 Aide aux concurrents

Toute aide extérieure, y compris ravitaillement hors zone, est interdite et disqualificative.

## 7.5 Suiveurs

Aucun suiveur n'est accepté, sous peine de disqualification.

## 7.6 Bâtons

Les bâtons de marche nordique sont obligatoires sur la Nordik, avec ou sans embouts.

Ils sont interdits sur les autres courses.

## 7.7 Assistance

Aucune assistance n'est autorisée.

## 7.8 Limites horaires

Aucune limite horaire n'est imposée sur aucune des épreuves.

## 7.9 Chronométrage

Le chronométrage est assuré par deux chronométrateurs positionnés sur la ligne d'arrivée.

## 7.10 Encadrement des coureurs

Pendant les épreuves Nordik, Belvédère et Foulées – Intersport, des vélos encadrent les coureurs.

## 7.11 Abandon

En cas d'abandon, le concurrent prévient un commissaire et lui remet son dossard ; celui-ci lui indiquera le moyen le plus facile pour regagner l'arrivée.



## 8. Classements et récompenses

Le départ des courses sera donné par un coup de feu.

Le podium aura lieu à l'issue des épreuves, si le contexte sanitaire le permet.

Pour chaque épreuve : les trois 1<sup>ers</sup> hommes et 1<sup>ères</sup> femmes sont récompensés.

À partir de 13h15, après la remise des prix de l'Australienne – Borgat Automobiles, **un tirage au sort aura lieu**, avec différents lots à gagner, dont un vélo : **la présence des participants est obligatoire au moment du tirage.**

Les classements seront disponibles en ligne en fin de journée des épreuves, d'abord sur le site de l'association (<https://www.courirasaintave.fr>).

Le classement officiel sera disponible dans la semaine qui suit sur les sites Internet suivants :

- Klikego <https://klikego.com/recherche-resultats>
- Les résultats accessibles depuis <https://www.bretagneathle.com/running>
- le site RunnerBreizh <https://www.runnerbreizh.fr/>

## 9. Ravitaillements

**Le poste de ravitaillement de l'arrivée** est situé après l'arrivée dans le village de la course (Belvédère). Un **second ravitaillement** est situé juste avant l'entrée dans le bois de Lesvellec.

Une distribution d'eau y sera proposée par des bénévoles : prévoir son propre contenant (poche à eau, gourde, flasque, bouteille, gobelet...).

Si possible, un ravitaillement solide sera également proposé.

## 10. Sécurité et soins

### 10.1 Voies utilisées

Les Foulées – Intersport et la Nordik se déroulent en partie sur pistes ou chemins en milieu naturel (bois de Kerozer, bois de Lesvellec), sur des chemins piétons de la commune de Saint-Avé et sur des voies ouvertes à la circulation, les concurrents devront impérativement emprunter le côté droit de la chaussée.

La course du Belvédère, les courses jeunes et l'Australienne – Borgat Automobiles se déroulent intégralement dans le bois de Kerozer.

Les plans des parcours sont disponibles sur le site Internet de l'organisateur.

L'organisation se réserve le droit de les modifier sans préavis, si besoin était.

## 10.2 Sécurité des concurrents

La sécurité est assurée par la **protection civile**.

Le poste de secours est situé sur le parcours, au village de la course (Belvédère).

## 10.3 Entraide entre concurrents

Tout concurrent est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent, dans l'attente des secours.

## 10.4 Protocole sanitaire

Le protocole sanitaire en vigueur le jour de la compétition (ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports) s'appliquera de facto.

Le respect de gestes barrière sont conseillés dans le périmètre du village de la course (délimité autour du Belvédère) : port du masque, lavage des mains, distanciation physique.

## 11. Protection de l'environnement

Tout abandon de matériel, tout jet de déchet, hors des lieux prévus à cet effet entraînera la mise hors-course du concurrent fautif.

Nous incitons chacun à respecter les consignes de tri sélectif.

Des poubelles à couvercle jaune recevront tous vos emballages recyclables. Les masques devant être déposés dans les bacs spécifiques.

L'organisation a essayé de réduire son impact environnemental en supprimant les flyers et en privilégiant les inscriptions en ligne.

Les rubans en matière plastique utilisés pour baliser les parcours sont réutilisés et remplacés petit à petit par de la signalétique durable.

## 12. Droit à l'image

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image (fixe et audiovisuelle), prise à l'occasion de sa participation à l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

## 13. Accès et parking

Un fléchage est mis en place le jour de l'épreuve à partir du bourg de Saint-Avé.

Un parking est mis à disposition des coureurs à proximité du parcours.

Pour ne pas gêner le bon déroulement des épreuves, l'organisation demande aux participants d'utiliser ce parking et de respecter les indications des bénévoles.

Des commissaires de courses et un balisage adapté seront mis en place le jour de l'épreuve.

## 14. Force majeure

En cas de force majeure, l'organisateur pourra à tout instant mettre fin à la manifestation. Les participants en seront prévenus par tous moyens possibles, ils devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation. Le non-respect de ces consignes, entraînera de-facto, la fin de la responsabilité de l'organisateur. Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement, ni aucune indemnité à ce titre.

## 15. Annulation

L'organisateur se réserve la faculté d'annuler la manifestation soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure. Aucune indemnité ne pourra être versée à ce titre. Les participants seront remboursés de leurs frais d'engagement (selon les mêmes modalités que celles de la rétractation pour motif médical, décrites au 4.7), ils ne pourront prétendre à aucune autre indemnité à ce titre.