

Article 1 - Organisation :

**Course Pentes & Côtes
Pyrénées**

Organisation : Foulées Portes d'Ariège

Directeur de course : Jérôme BARRAU 7 sous la tour 09700 Lissac. **Adresse :** Mairie de Saverdun 1 place du souvenir Français (siège des associations) 09700 Saverdun

le 14 Avril 2024 La course Pentes et Côtes organise:

- course nature 20 Km 380 M D+,
- course nature 10 KM 170 M D+,
- marche 10 KM non chronométrée,
- une course enfants non chronométrée .

Article 2 - Définition de l'épreuve :

Pentes & Côtes est une course nature qui emprunte les sentiers balisés en GR sur les communes de Saverdun, Brie et Canté . Le parcours est intégralement balisé, l'utilisation de carte n'est pas nécessaire.

Les coureurs sont tenus de respecter le code de la route sur les voies publiques (parties goudronnées).

La sécurité routière sera assurée par des bénévoles du Pentes et Côtes au regard des obligations administratives imposées par la FFA.

L'épreuve se déroule en une seule étape et impose aux concurrents une certaine prise en charge d'eux-mêmes (semi-autonome).

Les concurrents doivent :

Respecter l'environnement traversé - Signaler leur abandon ou tout arrêt prolongé à l'organisation - Porter le dossard devant et bien visible durant toute l'épreuve - Suivre strictement le parcours - Se soumettre aux contrôles antidopage - Aider un autre coureur en difficulté

Horaires de départ :

9h00 pour le 20 Km

9h30 pour la marche 10 Km

10h30 pour le 10 km

12h00 Course enfants

Horaires éliminatoires :

Le temps maximal par épreuve, pour être classé, est fixé à 3h30 pour le 20 km et 2H00 pour le 10 KM, toutes pauses comprises. Les concurrents ne seront plus classés au-delà de ces délais.

La marche ne possède pas de classement.

Article 3- Conditions d'admission des concurrents :

Certificat médical :

Pour les courses chronométrées 10 et 20km , 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 Athlétisme compétition, Athlétisme entreprise, running ou d'un Pass' running, délivrée par la fédération française d'athlétisme, en cours de validité à la date de la manifestation.

- soit d'une licence sportive [...] 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, 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 : Fédération des clubs de la défense (FCD), Fédération française du sport adapté (FFSA), Fédération française Handisport (FFH), Fédération sportive de la police nationale (FSPN), Fédération sportive des ASPTT, Fédération sportive et culturelle de France (FSCF), Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT), Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP);

Modification très importante : les licences FF Tri, FFCO et FFPM ne pourront plus être acceptées à partir du 1er janvier 2018

- Soit d'une licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL, en cours de validité à la date de la manifestation, et dans la mesure où l'engagement est valablement réalisé par l'établissement scolaire ou l'association sportive scolaire,

- Soit d'un certificat médical portant les mentions de non-contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, « sport en compétition » datant de moins d'un an à la date de la compétition ou sa photocopie.

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).

Course enfants : Les parents des enfants participant au parcours enfants doivent obligatoirement compléter et signer l'autorisation parentale lors de l'inscription sur place.

Condition d'âge:

Conformément au règlement FFA, la course 10km est ouverte à partir de la catégorie Cadet, la course 20 km est ouverte à partir de la catégorie Junior.

Article 4 – Inscriptions :

Les inscriptions sont limitées à 100 inscrits pour le 20 KM, 200 inscrits pour le 10 KM et s'effectuent selon les indications présentes sur la page Facebook de la course et le lien du chronométrateur chronostart.

L'inscription se fera en ligne et sera obligatoirement suivie du paiement en ligne ainsi que du téléchargement d'un certificat médical ou d'une licence conforme aux conditions d'admission des concurrents (voir Article 3- Conditions d'admission des concurrents).

La possibilité d'imprimer une demande d'inscription par courrier accompagné du règlement et du certificat médical sera possible en passant par l'adresse mail du club fouleesportesdariegepyrenees@gmail.com.

Les inscriptions seront closes à partir du moment où le quota de chaque course sera atteint. L'organisation se réserve le droit de faire des inscriptions le matin même de la manifestation entre 7H30 et 8H45 dans le cas où ces quotas ne seraient pas atteints à la date du trail. Le changement de course ou l'échange de dossard sera impossible après le 12 avril 2024. Le changement de course ne sera possible que dans la mesure où un dossard serait disponible pour la distance souhaitée. Il n'y aura pas de remboursement pour le passage sur une distance inférieure. Les demandes de remboursement pour l'annulation de l'inscription seront examinées au cas par cas. Il n'y aura plus de remboursement pour annulation après le 2 avril 2024.

Les droits d'inscription sont fixés à :

15€ pour le 20 km.

10€ pour le 10 km.

5 € pour la Marche Nordique

Course enfants gratuite

Article 5 – Assistance et Ravitaillement :

Des postes de ravitaillement seront disposés à différents points du parcours, ravitaillement liquide et solide (9 et 16 ème km pour le 20 km) (6 ème km pour le 10 km) et signalés sur les cartes détaillées des courses.

Article 6 - Matériel obligatoire (il peut y avoir des contrôles, mais avant tout ce matériel est obligatoire pour votre sécurité)

- Pour le 20 km : boisson 0,5 l, téléphone portable chargé
- Pour le 10 km : boisson 0,5 l, téléphone portable chargé

Pour toutes les courses, ainsi que la marche nous recommandons en cas de mauvais temps

- Coupe-vent, couverture de survie, "buff" ou bonnet, gants, etc.

Article 7 - Catégories - Classements :

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

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	VE	1988 et avant
Seniors	SE	1989 à 2000
Espoirs	ES	2001 à 2003
Juniors	JU	2004 et 2005
Cadets	CA	2006 et 2007

Détails des catégories Masters

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	M0	1988 - 1984
	M1	1983 - 1979
	M2	1978 - 1974
	M3	1973 - 1969
	M4	1968 - 1964
	M5	1963 - 1959
	M6	1958 - 1954
	M7	1953 - 1949
	M8	1948 - 1944

	M9	1943 - 1939
	M10	1938 et avant

Récompenses :

Seront récompensés les 3 premiers scratches masculins et féminins, premier de chaque catégorie masculin et féminin et récompense au club le plus représenté.

Article 8 - Postes de contrôle :

Le contrôle à l'arrivée permettra au chronométreur d'établir le classement de l'épreuve. Tout concurrent retardé pour secours ou assistance à un tiers devra demander le crédit du retard au poste de contrôle suivant pour en bénéficier.

Article 9 - Abandon :

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir l'organisation à l'aide du numéro de téléphone inscrit sur son dossard pour la prise en charge du rapatriement (navette).

Article 10 - Sécurité et Assistance :

Elle sera assurée par un réseau de signaleurs, d'ouvriers et d'une équipe serre-file. Une équipe médicale sera présente pendant toute la durée de l'épreuve composée d'une unité de secours en liaison avec un médecin (non présent sur place). Mais elle ne saurait remplacer la vigilance et la responsabilité personnelle des participants et des membres de l'organisation. Le médecin officiel est habilité à retirer le dossard et à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve, mettant en danger tant sa sécurité personnelle que la sécurité générale de la manifestation. Dans des conditions optimales de fonctionnement, un réseau radio relie le PC course, l'équipe médicale, le directeur de course et les responsables de poste. La marche sera encadrée par trois membres de l'organisation qui guideront les marcheurs sur le parcours.

Article 11 – 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 prendre une assurance individuelle accident en complément s'ils le souhaitent. 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), par décision médicale ou sur décision du Directeur de la Course.

Article 12 - Réclamations / Jury :

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

Article 13 – Parcours :

En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours, de raccourcir le parcours, et l'emplacement des postes d'assistance, ses changements seront communiqués suffisamment tôt aux participants. Les parcours de repli seront indiqués par les signaleurs s'il y a lieu d'être.

Article 14 - Conditions Générales :

Tous les concurrents de Pentes & Côtes s'engagent à respecter ce règlement par le seul fait de leur inscription.

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.

Chaque concurrent se doit d'évoluer en respectant le milieu naturel et humain.