



Règlement complet de la Course Courir Pour Des Pommes 2023

Art-1 / L'association Courir pour des Pommes organise le dimanche 24 septembre 2023, trois courses sur sentiers et chemins limitées à 800 coureurs :

- La Classique Courir Pour Des Pommes, Trail « S » de 45 Km avec 1254 m D+,
- Un Trail « XS » de 22 km avec 615 m D+,
- Un Trail « XXS » de 10 km avec 267 m D+,

Et deux courses enfants « les petites pommes » de 800 m et 2 km (selon les catégories d'âge).

Art-2 / Courses ouvertes

- Le Trail « S » de 45 km (balisé en orange) est ouvert à tous les concurrents, licenciés ou non, nés en 2004 et avant. **2 points ITRA**
- Le Trail « XS » de 22km (balisé en bleu) est ouvert à tous les concurrents, licenciés ou non, nés en 2004 et avant. **1 point ITRA**
- Le Trail « XXS » 10 km (balisé en jaune) est ouvert à tous les concurrents, licenciés ou non, nés en 2007 et avant.

Pour les mineurs : autorisation parentale obligatoire (document ci-dessous ou sur papier libre).

Catégories d'âges : elles débutent le 1^{er} septembre 2023 pour se terminer le 31 août 2024.

Masters 1989 et avant / Seniors 1990 à 2001 / Espoirs 2002 à 2004 / Juniors 2005 et 2006 / Cadets 2007 et 2008 / minimes 2009 et 2010 / benjamins 2011 et 2012 / poussins 2013 et 2014.

Art-3 / Challenge du Gier

Courir pour des Pommes, Trail « XS » 22 km et Trail « XXS » 10 km, sont les dernières courses décisives pour le challenge des Pays du Gier 2024.

Art-4 / Inscriptions

- Trail « S » de 45 km : 35€ (dont 1€ de frais d'inscription) pour les inscrits avant le 31 août 2023 puis 45€ (dont 1€ de frais d'inscription) jusqu'au mercredi 20 septembre 2023.
- Trail « XS » de 22 km : 24€ (dont 1€ de frais d'inscription) pour les inscrits avant le 31 août 2023 et 31€ (dont 1€ de frais d'inscription) jusqu'au mercredi 20 septembre 2023.
- Trail « XXS » de 10km : 13€ (dont 1€ de frais d'inscription) pour les inscrits avant le 31 août 2023 et 18€ (dont 1€ de frais d'inscription) jusqu'au mercredi 20 septembre 2023.

ATTENTION : Le trail « XXS » est limité à 350 dossards !

**Les inscriptions se font uniquement en ligne sur notre site internet :
www.courirpourdespommes.fr**

Aucune inscription le jour de la manifestation.

Date limite des inscriptions le mercredi 20 septembre 2023.



Art-5 /Départ

Le Départ des 3 Courses se fait à proximité de la salle Henri PONCET à Saint Romain en Jarez.

- 45 km à 7h30
- 22 km à 9h
- 10 km à 10h

Retrait des dossards : samedi 23 septembre 2023 de 16h à 18h ou dimanche 24 septembre 2023 à partir de 6h30 à la salle Henri PONCET à Saint Romain en Jarez.

Les bâtons sont autorisés uniquement sur le 45 km et pour la sécurité des coureurs, les chiens accompagnant les coureurs sont interdits.

Les dossards doivent être portés sur l'avant et être visibles des contrôleurs sur la totalité du parcours afin de pouvoir valider le classement. (voir règlement FFA)

Art-6 / Ravitaillement :

- 45 km : 4 ravitaillements dont 1 ravitaillement « light », (liquide et sucré) sont prévus sur le parcours plus un ravitaillement de récupération à l'arrivée. **(pas de gobelet)**
- 22 km : 2 ravitaillements dont 1 ravitaillement « light », (liquide et sucré) sont prévus sur le parcours plus un ravitaillement de récupération à l'arrivée. **(pas de gobelet)**
- 10 km : 1 ravitaillement est prévu sur le parcours plus un ravitaillement de récupération à l'arrivée. **(pas de gobelet)**

Les ravitaillements en dehors des zones prévues à cet effet sont interdits et pourront donner lieu à une disqualification.

Art-7 / Arrivée et barrières horaires

- L'arrivée sera jugée à Saint Romain en Jarez, rue de la Réatière.
- 2 barrières horaires pour le trail « S » : la première au 24^{ème} kilomètre à 11h15 et la deuxième au 32^{ème} kilomètre à 12h45. Celles-ci pourront être modifiées en fonction de la météo ou tout autre évènement exceptionnel. Les coureurs passant après ce délai se verront retirer leur dossard. Les coureurs désirant poursuivre tout de même le parcours pourront le faire sous leur entière responsabilité et ne seront pas classés !
- Remise des prix à partir de 12h30...
- A l'arrivée : médecin, ostéos, secouristes, vestiaires, douches et restauration gratuite pour tous les participants sur présentation du dossard. (possibilité d'acheter des repas supplémentaires)
- **Pour le repas à l'arrivée, aucun gobelet plastique ne sera donné. Cependant, des gobelets seront proposés à la vente.**

Art-8 / Responsabilités

Des mesures seront prises pour éviter les inconvénients liés à la circulation. Cependant les coureurs devront respecter le Code de la Route. Une assistance médicale est prévue sur le parcours.

RESPONSABILITE CIVILE : les organisateurs sont couverts par une police d'assurance auprès de la MACIF.

INDIVIDUELLE ACCIDENT : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence ; il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

La participation à l'épreuve se fera sous l'entière responsabilité des coureurs avec renonciation à tout recours envers les organisateurs quel que soit le dommage subi ou occasionné. Les concurrents renoncent expressément à faire valoir des droits à l'égard des organisateurs. Les concurrents s'engagent à n'exercer aucune poursuite envers les organisateurs pour tout incident pouvant résulter de leur participation à cette manifestation.

Art-9 / Dotation

- Un plateau de pommes « saveurs du Jarez » sera distribué à tous les participants des trails « S » et « XS » **sur présentation du dossard.**
- Un sac de pommes « saveurs du Jarez » sera distribué à tous les participants du trail « XXS » **sur présentation du dossard.**
- Une récompense est offerte pour chaque course aux 3 premières femmes et aux 3 premiers hommes du classement « Scratch » de chaque course. **PAS DE RECOMPENSE PAR CATEGORIE !**
- Des lots seront attribués par tirage au sort. **Remise des récompenses à partir de 12h30.**

Art-10 / Conditions obligatoires pour participer à une épreuve Hors Stade

CERTIFICAT MEDICAL ET LICENCE

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, délivrée par une fédération uniquement agréée, 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 ;
- Ou d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la 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.

L'organisateur conservera, selon le cas, la trace de la licence présentée (numéro et fédération de délivrance), l'original ou la copie du certificat, pour la durée du délai de prescription (10 ans).

Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à l'IAAF. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

Ce document sera conservé en original ou en copie par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la présentation du certificat médical.

Art-11 / Engagement des coureurs

Chaque coureur s'engage à avoir pris connaissance du règlement de la course, en s'inscrivant.

Art-12 / Modifications du règlement

Les organisateurs se réservent le droit d'apporter des modifications au règlement, dans ce cas, celles-ci seront signalées avant le départ.

Art-13 / Matériel obligatoire

- Sur le trail « S » de 45 km : Une réserve d'eau et une couverture de survie.
- Sur le trail « XS » de 22 km : une réserve d'eau.
- Le téléphone est conseillé pour les 3 courses.

Art-14 / Courses Enfants : Les petites pommes

Les 2 courses enfants sont gratuites. Attention, il est OBLIGATOIRE de présenter une autorisation parentale datée et signée du responsable légal (document ci-dessous ou sur papier libre).

Pour le 800 M, course ouverte aux enfants nés entre 2012 à 2016.

Il n'y aura pas de dossard sur ce parcours, ni de classement à l'arrivée. **Les enfants seront sous la responsabilité des parents ou d'un adulte responsable.** Le but est de faire découvrir aux enfants le plaisir de la course à pied.

Pour le 2km, course ouverte aux enfants nés en 2010 et 2011, licenciés ou non.

Les enfants participant aux 2 km doivent être titulaires **d'un certificat médical de non contre - indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie.**

Inscriptions : le samedi entre 16h et 18h ou le dimanche matin avant 8h45.

Le lieu de rendez-vous est la salle Henri PONCET (salle de sports de Saint Romain en Jarez).

Départ 9h15 pour le 800m et 9h30 pour le 2 km.

Présence obligatoire des enfants une demi-heure avant le départ de la course les petites pommes 800 m et 2km à la salle Henri PONCET.

Un tee-shirt sera remis aux 120 premiers inscrits ainsi qu'une récompense aux 3 premières Filles et aux 3 premiers Garçons du 2 km.

Art-15 / Droit à l'image

Les organisateurs se réservent le droit d'utiliser à titre gratuit, les images et photos prises lors de cette journée.

Art-16 / Adresse électronique

Les organisateurs se réservent le droit d'utiliser, à titre gratuit, votre adresse électronique dans le cadre de l'organisation de sa manifestation et à ne pas la diffuser à des fins commerciales.

Chronométrie assurée par notre partenaire LOGICOURSE.

Informations complémentaires

Les accompagnateurs en VTT ou autre véhicule ne sont pas autorisés.

Les concurrents se doivent secours et entraide.

Tout problème ou accident devra être immédiatement signalé au poste de contrôle le plus proche. Tout manquement à ces règles élémentaires de bonne conduite pourra être sanctionné par élimination.

Tout concurrent ne respectant pas les règles minimales de propreté et de respect de la nature pourra être éliminé.

Le jury de l'épreuve se compose du directeur de Course, du Coordinateur de Sécurité, du Responsable de l'équipe médicale, des Responsables des postes de contrôle. Le jury est habilité à statuer sur les litiges survenus durant l'épreuve, les décisions sont sans appel.



Autorisation Parentale pour un participant mineur

Je soussigné(e)

Nom :

Prénom :

Agissant en qualité de père, mère ou représentant légal (Rayer la mention inutile).

Autorise :

Nom :

Prénom :

Né(e) le :

A participer à l'épreuve sportive organisée par l'association « Courir Pour Des Pommes » le 24 septembre 2023 (Cocher la bonne case).

- Trail « XXS » de 10 km (né en 2007 et avant).
- Course enfant de 2 km (nés en 2010 et 2011).
- Course enfant de 800m (nés en 2012, 2013, 2014, 2015 et 2016).

Je donne autorisation de soins à mon enfant en cas de besoin ainsi que le droit à l'image.

Date : / / 2023

Lieu :

Signature :

