



TRAIL DE LA BOËME 22 avril 2023

RÈGLEMENT

Article 1 : Présentation des épreuves

Les trails : 3 courses nature sur des circuits de :

- ✓ 9km, D+ 160m, soit 10,6kmE*
- ✓ 14km, D+ 230m, soit 16,3kmE*
- ✓ 24km, D+ 600m, soit 30kmE*.

La marche nordique :

- ✓ 14km (D+ 230m), soit 16,3kmE*

La marche nordique en compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline enseignée comme telle dans les clubs FFA en forme et santé :

- L'utilisation de bâtons "marche nordique" est obligatoire.
- Elle consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres en exerçant une poussée au sol à l'impact du bâton. La pointe doit rester au sol jusqu'à la fin du mouvement de poussée.
- A chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.
- Le pas de course est interdit.
- La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée (amplitude du geste).
- Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. Le pas glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied n'est pas autorisé.
- La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
- L'alignement articulaire est obligatoire : pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés en fin de propulsion. L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement exagéré des genoux est interdit.

Les courses enfants :

- ✓ Un parcours 980m pour les catégories d'éveil à poussin (2012 à 2016)
- ✓ Un parcours de 3km pour les catégories benjamins et minimes (2008 à 2011).

L'organisation se réserve le droit de modifier les circuits sans préavis si les circonstances l'exigent.

**KmE : kilomètre-effort. On considère que 100m de dénivelé positif sont équivalents à 1km parcouru à plat, qui vient s'ajouter à la distance initiale, par exemple : 20km avec 1000m D+ sont équivalents à 20km + 10 x 1km, soit 30km sur un parcours à plat*



Article 2 : Conditions de participation

Les épreuves sont ouvertes aux licencié(e)s et aux non licencié(e)s.

Les athlètes peuvent accéder aux courses selon le tableau de catégories ci-dessous :

Epreuve	Catégorie minimum	Né avant
9km	Cadet	2008
14km trail ou Marche Nordique	Junior	2006
24km	Espoir	2004

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-Loisirs, 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 agréée, uniquement, 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 pratique du sport en compétition ou de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de 1 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
- ✓ Tout mineur devra présenter une autorisation parentale au retrait des dossards
- ✓ Les courses enfants nécessiteront seulement une autorisation parentale

**selon le code du sport, les athlètes doivent présenter une licence de la discipline concernée*

Article 3 : Inscriptions

Les inscriptions se feront :

- ✓ Par internet sur le site IKINOA <https://trail-de-la-boeme.ikinoa.com/>, avant le vendredi 21 avril 2023 à 23h30
- ✓ Sur place le jour de la course moyennant une majoration de 2 €

Tarifs des inscriptions :

- ✓ Trail 9km : 10 €
- ✓ Trail 14km : 12 €
- ✓ Trail 24km : 16 €
- ✓ Marche nordique 14 km : 12 €
- ✓ Course enfants : gratuite

1 lot est offert à chaque inscription pour les 500 premiers inscrits.



Si à l'insu de l'organisateur, un coureur participe à la course alors même qu'il n'a pas fourni une licence sportive ou un certificat médical valide, l'organisateur décline toute responsabilité en cas d'incident pendant la course.

Article 4 : Parcours

Les 3 trails et la marche nordique se dérouleront principalement sur des sentiers et des chemins privés ou communaux.

Les chemins privés ne devront en aucun cas être réempruntés sans l'autorisation du propriétaire.

Article 5 : Challenge départemental

Les 3 trails et la marche nordique sont inscrits au Challenge départemental organisé par le Comité Départemental d'Athlétisme de La Charente.

Les participants aux trails seront gratifiés de points au « CLASSEMENT A LA PARTICIPATION ». Voir détails et règlement sur le site : <https://www.comitecharenteathletisme.com/trail-nature>

Les marcheurs nordiques cumuleront des points au « CHALLENGE CHRONOMETRE MARCHE NORDIQUE ». Voir détails et règlement sur le site :

<https://www.comitecharenteathletisme.com/challenge-chronometre>

Article 6 : Départ/Arrivée

Les départs de toutes les courses seront donnés au stade de Mouthiers-sur-Boème.

L'arrivée sera jugée également sur la piste du stade.

Les dossards devront être portés devant et entièrement visibles.

- ✓ 16h : Départ du trail 24km
- ✓ 16h10 : Départ de la première course enfants (980m)
- ✓ 16h30 : Départ du trail 14km
- ✓ 16h35 : Départ de la Marche Nordique
- ✓ 16h45 : Départ de la deuxième course enfants (3km)
- ✓ 17h15 : Départ du trail 9km

Article 7 : Ravitaillements

- ✓ 1 ravitaillement sur le 9km
- ✓ 2 ravitaillements sur le 14km trail
- ✓ 2 ravitaillements sur la marche nordique
- ✓ 3 ravitaillements sur le 24km
- ✓ Ravitaillement à l'arrivée pour toutes les courses



Article 8 : Chronométrage

Le chronométrage sera effectué par une puce individuelle portée à la chaussure qui devra être restituée à la fin de la course sous peine d'être facturée 15 euros à son utilisateur.

Article 9 : Sécurité

Un médecin et une association de secouristes, ASSA16 assureront la responsabilité médicale. Ils pourront mettre hors course un concurrent pour des raisons médicales ou prodiguer les soins nécessaires.

Article 10 : Retrait des dossards

Les dossards pourront être retirés soit :

- Le jour de la course à partir de 15h et au minimum 30 minutes avant le début de chaque épreuve dans l'enceinte du stade de Mouthiers-sur-Boëme
- Le vendredi 21 avril 2023 de 15h à 19h au magasin STADIUM, 16400 La Couronne.

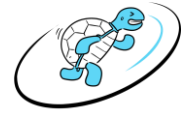
Article 11 : Récompenses

- ✓ Pour chacun des trails de 9km, 14 km et 24 km :
 - Récompense aux 3 premières et aux 3 premiers du classement scratch
 - Récompense à la première et au premier de chaque groupe de catégories : [CA], [JU], [ES&SE], [M0&M1], [M2&M3], [M4&M5], [M6&M7], [M8, M9 &M10]
- ✓ Pour la marche nordique : récompense aux 3 premières femmes et 3 premiers hommes.

Article 12 : Assurances

Responsabilité civile : les organisateurs ont souscrit un contrat auprès de BH assurances qui couvre leur responsabilité civile ainsi que celle des participants dûment engagés, de la ligne de départ à la ligne d'arrivée, pour les dommages matériels ou corporels qu'ils pourraient causer accidentellement à des tiers ou se causer entre eux.

Individuelle accident : il appartient aux participants de vérifier auprès de leur fédération ou de leur assurance qu'ils sont bien couverts pour les dommages corporels qu'ils encourent lors de leur participation à ce type d'épreuve. Dans le cas contraire, il est de leur intérêt de souscrire auprès de leur assureur un contrat qui les garantisse en cas de dommages corporels.



LES RAPID'S
De la Boème

Domage matériel : ni l'organisateur, ni son assureur ne couvrent les dommages que pourraient subir les participants, notamment en cas de chute ou de vol. Il incombe à chacun de se garantir ou non contre ce type de risques auprès de son assureur.

Vol et disparition : Les participants reconnaissent la non-responsabilité de l'organisateur pour la surveillance des biens ou des objets en cas de vol ou de perte.

Article 13 : Protection des données

Conformément à la « loi informatique et libertés » du 6 janvier 1978, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification de leurs données personnelles. Par notre intermédiaire, ils peuvent recevoir des propositions d'autres sociétés. S'ils ne le souhaitent pas, il suffit de nous l'écrire en nous indiquant vos nom, prénom et adresse.

Article 14 : Cession du droit à l'image

Les participants autorisent expressément les organisateurs ainsi que leurs ayants droit tels que les partenaires et média à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Article 15 : Modifications, neutralisation ou annulation

L'organisation se réserve le droit de modifier, d'annuler ou d'interrompre l'épreuve sans préavis en cas de :

- catastrophe naturelle
- mesure liée à la situation sanitaire (Covid)
- ou tout cas de force majeure mettant en jeu la sécurité des participants.

Dans ce cadre-là, les inscrits ne peuvent prétendre à un quelconque remboursement

Article 16 : Acceptation du règlement

La participation à la manifestation implique l'acceptation expresse par chaque concurrent du présent règlement

Article 17 : Règlement sanitaire

Des mesures contre la COVID19 pourront être prises en fonction des décisions gouvernementales en vigueur à la date de la course