

1. LES FOULEES EN MONTAGNE NOIRE



2. REGLEMENT

Généralités :

L'association audoise « *Animation et Loisirs en Montagne Noire* » a été créée dans le but d'organiser chaque année avec le concours des municipalités de la Communauté des Communes de la Montagne Noire l'épreuve sportive « Les Foulées en Montagne Noire ». Cette épreuve de 22 km se court sans accompagnement ou en « Run and Bike » à partir de la catégorie espoir.

Sont organisées également :

Avec classement : la course Charcutière et la marche nordique de 10 km, à partir de la catégorie Cadet,

Sans classement : une marche touristique et des animations sportives et récréatives pour les enfants/ados de 3 à 14 ans.

Article 1 :

Les « Foulées en Montagne Noire » sont inscrites au calendrier de la Fédération Française d'Athlétisme et sont organisées en conformité avec les règlements de la FFA et de la CNCHS.

Article 2 :

Pour les courses à pied et marche nordique :

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. A noter également que depuis le 1er janvier 2019, la FFA n'accepte plus les licences triathlon, ni courses d'orientation, ni pentathlon moderne. Seul un certificat médical de pratique de la course à pied ou athlétisme en compétition et daté de moins d'un an est accepté.

- 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) ;
- 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 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 médical, 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 World Athletics. Ce certificat médical 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.

Pour le Run & Bike :

Chaque concurrent doit présenter un certificat médical daté de moins d'un an le jour de la course, mentionnant **l'absence de contre-indication à la pratique du VTT ET de la course à pied en compétition** ou sa photocopie certifiée conforme par le(la) concurrent(e) ;

Ou être titulaire d'une licence F.FTRI.

Article 3 :

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance *Responsabilité Civile*. Chaque concurrent participe sous sa propre responsabilité. Les licenciés bénéficient d'une assurance individuelle accident liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement pour les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (article L, 321-4 du Code du Sport).

Article 4 :

Temps de passage limite pour les 22 km.

Deux lieux de contrôles sont prévus :

3. Mairie de Lacombe (8,5 km) : ne pas dépasser 1h15mn de course,
4. Lieu-dit l'Aiguille (14 km) : ne pas dépasser 2h de course.

Toute personne arrivant hors délai sera disqualifiée et raccompagnée en voiture par les organisateurs jusqu'à l'arrivée.

Des postes de contrôle et de ravitaillement sont installés le long du parcours. Un poste de secours, assuré par un médecin et avec le concours de l'ADCP 11, se trouve à l'arrivée. Les organisateurs se réservent le droit de mettre un concurrent hors course.

Article 5 :

L'épreuve se déroulant dans une zone classée « NATURA 2000 » chaque participant se doit de respecter l'environnement. Il est interdit de jeter tout objet devenu inutile en dehors des zones de ravitaillement où le ramassage est assuré par les organisateurs.

Article 6 :

Une équipe de **Run and Bike** est constituée de 2 compétiteurs, le Runner et le Biker (de même sexe ou non).

Les deux coureurs doivent franchir la ligne d'arrivée ensemble.

Les changements (1 au minimum) s'effectuent librement.

Le VTT doit toujours être tenu par l'un des deux concurrent(e)s. En aucun cas il ne doit être posé au sol, ou mis sur sa béquille.

Les participants utilisent un seul VTT, sans assistance électrique, tout au long de la course. Il n'est pas permis d'en changer au cours de l'épreuve, même en cas de problèmes techniques.

Lors de l'épreuve **la distance maximale entre les 2 participants d'une même équipe ne peut pas dépasser 10 mètres.**

Les compétiteurs doivent se soumettre au code de la route et à toutes les injonctions des juges et signaleurs.

Le casque homologué à coque dure est obligatoire pour chacun des 2 équipiers.

Le VTT doit être équipé d'embouts de guidon et chaque roue doit avoir un système de freinage indépendant (freins à disque autorisés).

Le dossard, fourni par l'organisateur, doit être apparent sur la poitrine des concurrent(e)s.

Aucune forme d'accompagnement ou d'aide extérieure n'est autorisée lors de l'épreuve.

Les équipiers doivent passer au contrôle d'équipement et technique du VTT avant le départ.

Article 7 :

Marche Nordique : L'utilisation de deux bâtons spécifiques « marche nordique » est obligatoire. 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. La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au-delà du plan frontal, puis derrière la fesse pour la main et le buste pour le coude en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.

Article 8 :

Dans le souci d'assurer le bon déroulement de la manifestation, l'organisation se réserve le droit d'apporter toute modification qu'elle jugera utile.

L'organisation se réserve le droit d'annuler l'épreuve en cas de force majeure sans que les concurrent(e)s puissent prétendre à un quelconque dédommagement.

Article 9 :

Les organisateurs s'autorisent le droit d'utiliser les images qui seront prises durant le déroulement de l'épreuve. Celles-ci sont visibles dans la semaine suivant les compétitions sur le site : <http://fouleesmontagnenoire.wix.com/fouleesmontagnenoire>

Article 10 :

Le montant des droits d'inscription est arrêté chaque année par les organisateurs. Les inscriptions se font en ligne sur le site des Foulées en Montagne Noire (voir Art 9). Possibilité d'inscriptions le jour des courses avec tarif majoré de 2 €.

Article 11 :

Le dossard et la puce électronique sont remis avant le départ des courses. Toute affectation de dossard est définitive. Il doit être placé sur la poitrine de telle manière que le numéro soit bien visible des juges de parcours. Tout(e) concurrent(e) franchissant la ligne d'arrivée sans son dossard est disqualifié(e).

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. 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.

Article 12 :

En cas de litige les organisateurs ont autorité pour disqualifier tout concurrent qui ne respecterait pas le règlement. Leurs décisions sont sans appel.

Article 13 :

Contrôle Anti-dopage : les participants aux Foulées en Montagne Noire s'engagent à respecter rigoureusement l'interdiction de dopage ainsi que les dispositions concernant les contrôles antidopage, telles qu'elles résultent des lois et règlements en vigueur, notamment les L.230-1 et suivants du Code du Sport et le Règlement fédéral de lutte contre le dopage. L'athlète doit justifier son identité.

Article 14 :

La cérémonie de la remise des lots se fait à partir de 12h00 pour les 22 km Foulées en Montagne Noire et à partir de 19h15 pour la course « Charcutière » et la Marche Nordique.

Article 15 :

Par son engagement chaque concurrent accepte le règlement de la compétition dans son intégralité sans aucune restriction.

Dispositions relatives à la Covid-19 suivant les décrets officiels**PASS SANITAIRE**

- Le PASS SANITAIRE est obligatoire pour participer aux épreuves des Foulées. Le contrôle de validité sera effectué dans trois espaces prévus à cet effet :

Pour les 22km (CAP et Run&Bike)

- à Cuxac Cabardès, devant l'hôtel restaurant, pour les concurrent(e)s prenant la navette vers Saissac
- à Saissac, devant l'ancienne mairie, pour les concurrent(e)s se présentant sur place, avant la remise des dossards

Pour 10 km (course Charcutière et Marche Nordique)

- à Cuxac-Cabardès, devant la piscine, avant la remise des dossards

1.

- A l'entrée dans ces espaces, le contrôle du Pass Sanitaire sera effectué avec l'application #TousAntiCovid Vérif.
- Le Pass Sanitaire est une vaccination complète d'au moins 7 jours ou un test négatif (Antigénique ou RT-PCR) de moins de 48 heures. Chercher un centre de dépistage près du domicile avec le lien suivant : www.sante.fr/cf/centres-depistage-covid. Le dépistage est gratuit. Un test positif de plus de 11 jours et de moins de 6 mois. Pour les moins de 18 ans le jour de l'épreuve, le Pass est recommandé mais pas obligatoire.
- A chaque personne ayant validé son Pass Sanitaire sera remis un bracelet inviolable qui permettra de récupérer son dossard et de se rendre au départ des épreuves. Aucune dérogation ne sera possible.

AUTRES DISPOSITIONS

- Pour les concurrent(e)s, port du masque et respect de la distanciation avant le départ et après l'arrivée des épreuves.
- Le public sera autorisé sur les parcours dans le respect stricte des règles sanitaires mais ne sera pas autorisé dans les zones de contrôle.
- Pas d'inscription sur place pour les épreuves où l'inscription Internet est possible.
- Pour le ravitaillement boisson, chaque participant(e) devra avoir son propre gobelet et être de préférence en complète autonomie pour le solide.
- En cas d'annulation, un remboursement partiel sera effectué automatiquement (engagement moins commission). Exemple : 22km 11€, remboursé 10€.
- Le repas du midi est annulé et sera remboursé intégralement.