

# LA FOULEE FLAYOSCAISE

5KM - 10KM - 20KM  
SUR LE TRACÉ DE L'EV8

**DIMANCHE  
07 MARS 2021**



@lafouleeflayoscaise



## Règlement #TFF 2021

### **Article 1 : Organisation**

La commune de FLAYOSC (Var) organise, le 07 mars 2021, la troisième édition du Trail la Foulée Flayoscaise, T.F.F., avec la participation et le soutien du Conseil Départemental du Var et associations communales. La course partira à 9h00 depuis l'aire de Michelage située à l'entrée est du village.

### **Article 2 : Les épreuves**

Le TFF est une manifestation sportive au sein de laquelle est proposée une épreuve de trail running empruntant divers sentiers de randonnées. L'épreuve proposera un parcours de 20 kilomètres pour 700 mètres de dénivelé positif.

L'épreuve se déroule en une étape, à allure libre, en un temps maximum de course fixé à 4 heures 00.

### **Article 3 : Conditions de participation**

Pour participer il est indispensable :

- d'être pleinement conscient de la longueur, de la spécificité du terrain et de la difficulté de l'épreuve ;
- d'avoir impérativement une bonne préparation physique pour ce parcours ;
- d'acquérir une réelle capacité d'autonomie personnelle en sentiers de basse et moyenne altitude en général, et sur les sentiers empruntant des sols argileux et calcaires caractéristiques du Centre Var en particulier, permettant de gérer les problèmes pouvant survenir sur ce type d'épreuve ;
- de savoir et pouvoir affronter sans aide extérieure les conditions climatiques souvent changeantes et pouvant s'avérer difficiles du fait des changements météorologiques inopinés et immédiats pendant la durée de l'épreuve (pluie, orages modérés ou violents, chute de grêle, chute brutale de température, brouillard, bourrasques de vent sous averses, etc.) ;
- de savoir et pouvoir gérer, y compris si on est isolé, les problèmes physiques ou mentaux dus à une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures, les piqûres d'insectes, les morsures de reptiles, etc. ;
- d'être pleinement conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'assister un compétiteur à gérer ses problèmes et que, pour une telle activité sur ce type de terrain encore à l'état sauvage, la sécurité dépend de la capacité tant physique que mentale du coureur à savoir s'adapter en toutes circonstances.

L'épreuve est ouverte à toute personne, femme ou homme, âgée de 18 ans révolus le jour de la course.

**Chaque participante et participant au TFF déclare et s'engage sur l'honneur avoir pris connaissance du présent. L'inscription sous-entend que ce règlement a été lu et accepté ainsi que la charte du coureur – engagement post COVID-19 annexée au présent.**

#### **Article 4 : Nombre de participants**

Les effectifs de coureurs sont limités à 200 participants.

#### **Article 5 : Inscriptions**

Les inscriptions seront ouvertes à compter du 15 décembre 2020 et seront closes le 07 mars 2021.

Pour valider son inscription, chaque coureur doit fournir un certificat médical spécifique, mentionnant « *apte à la course à pied en compétition* » et datant de moins d'un an, ou bien la photocopie d'une licence FFA ou FFT en cours de validité.

Les inscriptions peuvent s'effectuer :

1/- par paiement sécurisé via la plateforme :

<http://www.chronosports.fr/>

2/- en renvoyant le formulaire papier d'inscription, accompagné du règlement par chèque (à l'ordre du TRESOR PUBLIC) avant le 04 mars 2021 à l'adresse suivante : Mairie de Flayosc, Avenue Angelin German BP 35 83780 FLAYOSC.

3/- Sur place, le jour de l'épreuve, de 7h30 à 8h15, en remettant le formulaire papier d'inscription et en s'acquittant du prix par espèce (appoint conseillé) ou chèque (à l'ordre du TRESOR PUBLIC).

Pour tout renseignement concernant l'inscription, le coureur peut adresser un mail à [jeanmichel.henry@flayosc.fr](mailto:jeanmichel.henry@flayosc.fr).

Les informations demandées sont nécessaires pour l'inscription. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de la mairie. En application de l'article 34 de la loi du 6 janvier 1978, le concurrent dispose d'un droit d'accès et de rectification aux informations le concernant.

Ses coordonnées pourraient être cédées à des partenaires proposant ce même type d'événement. Si le coureur ne le souhaite pas, il est invité à en informer l'organisation par mail : [jeanmichel.henry@flayosc.fr](mailto:jeanmichel.henry@flayosc.fr)

Le dossier d'inscription sera considéré comme complet et fera donc l'objet d'une validation dès lors qu'il comportera :

- tous les champs du formulaire d'inscription dûment remplis (le défaut d'information sur le document entraîne systématiquement son rejet) ;

- le certificat médical ou la licence sportive (un contrôle de ces documents se fera lors du retrait des dossards) ;

- le règlement des frais d'inscription.

Tout dossier incomplet sera rejeté.

Retrait des dossards :

Le retrait de dossards pourra s'effectuer le jour à partir de 7h30, sous le barnum prévu à cet effet, et sera clôturer une demi-heure avant le départ de la course.

#### **Article 6 : Tarifs d'inscription**

Le droit d'engagement pour le TFF 2021 est fixé à :

> 15 € jusqu'au 17 janvier

> 18 € du 17.01 au 14.02

> 22 € du 14.02 au 06.03 (20h00)

> 27 € sur place sous réserve de places disponibles le jour de la course.

Le tarif comprend tous les services décrits dans le présent règlement.

### **Article 7 : Annulation et remboursement**

Toute annulation d'inscription doit être faite :

- par e-mail à [jeanmichel.henry@flayosc.fr](mailto:jeanmichel.henry@flayosc.fr)- ou par courrier avec accusé de réception à Mairie de Flayosc, Avenue Angelin German BP 35 83780 FLAYOSC

Aucun désistement ne sera pris en compte par téléphone.

Les cas d'annulation d'inscription ne concernent que les cas d'accident ou de maladie grave du participant qui doivent être justifiés par un certificat médical signé et tamponné par le médecin.

Les demandes d'annulation d'inscription seront prise en compte jusqu'au 15 février 2021.

Sauf cas de force majeure (hospitalisation ou autres cas graves) concernant le participant.

Le traitement des demandes de remboursement se fera trois mois après la manifestation au maximum.

Montant des remboursements :

- Avant le 15 février 2021 : 50 %

- Après le 15 février 2021 : aucun remboursement ne sera effectué.

### **Article 8 : Assistance médicale et secours**

Du personnel habilité sera présent pendant toute la durée de l'épreuve, mais il ne délivrera aucun certificat médical à ceux qui auraient oublié le leur.

Des binômes de secouristes équipés de matériel professionnel, seront déployés le long du parcours.

La mission des secouristes est de porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés.

Il appartient à un coureur en difficulté ou pensant être sérieusement blessé de faire appel aux secours.

Il est conseillé de :

- demander à un autre concurrent de prévenir les secours ;

- s'il n'est pas en présence d'un autre concurrent et si ses moyens physiques le lui permettent, de rejoindre le poste de ravitaillement le plus proche ;

- si son état physique le lui permet et si la zone est couverte par un réseau téléphonique, de se mettre en liaison avec le PC Course en donnant impérativement sa position GPS (numéro de téléphone PC : 0622829136) ;

- si la zone n'est pas couverte par le réseau téléphonique, de composer le 112.

Le participant blessé doit impérativement rester sur le parcours et en aucun cas le quitter.

Tout participant s'éloignant volontairement du parcours balisé ne sera plus sous la responsabilité de l'organisation.

Le médecin est la seule personne habilitée à soumettre un avis et à prendre une décision, concernant la mise hors course d'un participant, pour raisons médicales. Il est le seul à juger l'évacuation d'urgence d'un participant vers le centre hospitalier le plus proche.

Les participants ayant été perfusés ne pourront en aucun cas reprendre la course. Leur dossard leur sera retiré.

**PC Course : 0627897905**  
**SECOURS : 112**

### **Article 9 : Ravitaillement**

2 types de ravitaillement sont proposés :

- LIQUIDE : composé uniquement de boissons, eau plate, eau pétillante, boisson sucrée.

- COMPLET : liquide (voir ci-dessus), barres de céréales, chocolat, gâteaux sucrés, biscuits salés, pain, fromage, bananes, oranges, raisins secs.

Les postes de ravitaillement seront implantés à des endroits faciles d'accès pour l'organisation. Les intervalles entre chaque poste n'excéderont pas 8 kilomètres.

Aucune assistance personnelle n'est tolérée sur ces ravitaillements.

Le fait, pour un coureur, de se faire assister par une personne extérieure à la course et à l'organisation entraînera sa disqualification automatique. Son dossard lui sera retiré.

### **Article 10 : Pointage des coureurs**

Lors du retrait des dossards une puce électronique sera remise à chacun des participants.

Un pointage est susceptible d'être effectué le long du parcours.

Les concurrents doivent se plier à ce contrôle, sous peine de disqualification.

### **Article 11 : Abandon**

Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de ravitaillement.

Il doit prévenir le responsable de poste qui lui retirera son dossard. Le rapatriement (sauf cas grave) sera décidé avec le responsable du poste de ravitaillement. Une rotation de navette sera prévue.

L'organisation assurera dans les meilleurs délais le rapatriement des coureurs.

### **Article 12 : Balisage**

Il est effectué au moyen de :

- rubalise réutilisable ;
  - flèche directionnelle en carton ;
  - balises rigides ;
  - peinture de couleur jaune ou rouge pour le fléchage sur les traversées de chaussée.
- Il est impératif de suivre le balisage.

### **Article 13 : Matériel obligatoire et conseillé**

Le matériel suivant est obligatoire.

Un contrôle est susceptible d'être effectué lors du retrait des dossards :

- un gobelet ;
- un téléphone portable allumé, pleinement chargé et avec GPS activé ;
- une pièce d'identité.

Le matériel suivant est conseillé :

- une réserve d'eau d'un litre minimum ;
- une couverture de survie ;
- un sifflet ;
- une veste de pluie ;
- une réserve alimentaire composée de barres et gels énergétiques, granulés, fruits secs, gâteaux, etc. ;
- une casquette ou un buff.

Lors du déroulement des épreuves, sur chacun des points de ravitaillement ou sur le parcours, des contrôles inopinés sont susceptibles d'être effectués.

Il sera demandé, par des commissaires de course, aux participants de présenter le contenu de leur sac de course.

Si un compétiteur refuse de présenter le contenu de son sac, le PC Course en sera immédiatement avisé.

Le comité d'organisation se réservera le droit d'appliquer ou non une pénalité, voire l'exclusion du compétiteur.

#### **Article 14 : Disqualification et pénalité**

Un coureur pourra être disqualifié ou pénalisé en cas de :

- Non-assistance à personne en danger (article 223-6 du code pénal) ;
- Matériel obligatoire incomplet ;
- Dossard non visible ;
- Absence ou perte du dossard ;
- Utilisation d'un moyen de transport ;
- Non-respect de l'environnement ;
- Le fait de jeter, au ravitaillement ou partout ailleurs sur le parcours, toute matière non végétale (verre en plastique, emballage,...) ;
- Insultes, discrimination raciale, xénophobie, menaces proférées à l'encontre de quelque personne que ce soit, y compris les personnes de l'organisation.

Seul le comité d'organisation composé de membres de l'organisation sera habilité à prendre la décision de disqualifier ou pénaliser un participant.

#### **Article 15 : Récompenses et classements**

Seuls les participants passant la ligne d'arrivée seront classés. Pour chacune des épreuves, un classement général et par catégorie sera établi.

Les résultats pourront être consultés sur le site web [www.flayosc.fr](http://www.flayosc.fr).

Afin de limiter les rassemblements et de correspondre au cahier des charges des modalités d'organisation de compétition sportive en période de crise sanitaire de la FFA, seront uniquement récompensés :

- au classement scratch, les 3 premières dames et les 3 premiers messieurs,

Les récompenses qui n'auront pas été retirées par leur destinataire ne leur seront pas expédiées.

#### **Article 16 : Assurance**

L'organisation a contracté une assurance responsabilité civile auprès de groupama, sous le numéro 40007227Y.

Chaque participant devra avoir en sa possession une responsabilité civile.

Le fait d'être licencié auprès d'une fédération permet de bénéficier de ce type de garantie.