

# Règlement Foulée Flayoscaise 10 mars 2024

## Epreuves de 16 km 650 D+ et 30 km – 1300 D+

### 1. Présentation de la course

**Dimanche 10 mars 2024** La ville de Flayosc organise la Foulée Flayoscaise. En plus des courses de 5, 10 km sur route, le 5 km handisport et le 16 km trail, un nouveau parcours est ajouté pour cette édition : un trail de 30 km pour environ 1300 mètres de dénivelé positif.

### 2. Les épreuves

Le parcours traverse des propriétés privées pour lesquelles la commune a obtenu des autorisations exceptionnelles pour le passage des coureurs le jour de l'événement. Afin de garantir la tranquillité des propriétaires, le tracé ne sera communiqué que quelques jours avant l'épreuve et ne devra être emprunté que le jour de celle-ci.

Les deux épreuves de 16 km et 30 km de la Foulée Flayoscaise sont des courses à pied de type Trail se déroulant en quasi-totalité sur des chemins et des sentiers. Les départs s'effectueront tous de la zone de Michelage (en face de la coopérative du Cellier des 3 Collines) sur la commune de Flayosc (83).

- 16 km – 650 m D+ environ. Départ dimanche 10 mars à 8h00
- 30 km – 1300 m D+ environ. Départ dimanche 10 mars à 08h00

### 3. Modalités d'inscription :

1. Inscriptions en ligne sur le : <https://chronosports.fr/>
2. Inscriptions à la Mairie de Flayosc
3. Inscriptions sur place le jour de la course sous réserve de places disponibles

Pour être valide toute inscription devra obligatoirement être accompagnée soit :

- D'une photocopie 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.
- 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 : FCD, FFSA, FFH, FSPN, ASPTT, FSCF, FSGT, UFOLEP.
- D'un certificat médical datant de moins de 3 ans **à la date de la compétition** précisant de manière explicite la non-contre-indication à la pratique de **l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ou du sport en compétition**. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat.

Les pièces demandées devront être remises le jour de l'inscription si elle se fait en mairie, ou importer sur le site précité en cas d'inscription en ligne.

Les certificats médicaux/licences pourront être présentés le jour de la course avant le retrait des dossards.

**AUCUN DOSSARD NE SERA REMIS SANS DOSSIER EN LIGNE COMPLET**

**Règlement – Trail de la Foulée Flayoscaise**  
**Dimanche 10 mars 2024**

### **Article 1 : Participation**

La participation aux différentes épreuves implique la connaissance et l'acceptation du présent règlement. Du fait de son inscription, le concurrent donne à l'organisation l'autorisation express d'utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, lors de la manifestation sur tout support y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires.

– l'épreuve 16 km est ouverte à tous, licenciés ou non, à partir de 18 ans (soit né(é)s à partir de 2005).

– l'épreuve 30 km, est ouverte à tous, licenciés ou non, à partir de 18 ans (soit né(é)s à partir de 2005).

Tout participant au Trail s'engage à respecter le parcours dans sa totalité.

### **Article 2 : Droits d'engagement :**

- 16 km : 18 € en ligne et en mairie
- 30 km : 30 € en ligne et en mairie
- Toute inscription sur place le jour de la course sera majorée de 5 €.

### **Fermeture des inscriptions en ligne et en mairie le 08/03/2024 à 15h00.**

En s'inscrivant, chaque coureur prend personnellement les engagements suivants :

- Je déclare avoir réellement pris connaissance du règlement et de l'éthique de la course.
- Je comprends et j'approuve les conditions de participation figurant dans le présent règlement.
- Je m'engage à respecter le règlement en tous points.
- Je déclare être en possession d'une assurance individuelle accident couvrant les frais de secours, de recherche et d'évacuation en France et en Suisse.
- Je déclare m'être renseigné(e) sur les contre-indications médicales qui pourraient me concerner et, en conséquence, décharger l'organisation de tout problème médical pouvant survenir pendant l'épreuve du fait d'une négligence de ma part.

Tout engagement est personnel. **Aucun transfert d'inscription n'est autorisé sans accord formel de l'organisation du Trail de la Foulée Flayoscaise.**

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 3 : Retrait des Dossards**

- Pour le 16 km : dimanche 10 mars 2024 à partir de 6h30
- Pour le 30 km : dimanche 10 mars 2024 à partir de 6h30

### **Article 4 : Matériel**

Chaque participant s'équipera en fonction de la météo. Les chaussures de type Trail sont fortement conseillées. Des contrôles du matériel demandé pourront être effectués à tout moment avant et pendant la course.

Matériel obligatoire pour le 16 km :

- Téléphone portable en état de marche.
- Sifflet.

- Couverture de survie (140cm x 120cm).
- Gobelet (si arrêt ravito)

Matériel obligatoire pour le 30 km :

- Téléphone portable en état de marche.
- Réserve d'eau de 0,50 litre minimum.
- Sifflet.
- Couverture de survie (140cm x 120cm).
- Gobelet (si arrêt ravito)

**Nb : Aucun gobelet ne sera fourni sur les ravitaillements.**

**Prévoir 4 épingles à nourrice** pour fixer votre dossard (aucune n'est fournie sur place)

#### **Article 5 : Parcours, barrière horaire et balisage**

Le 16 km est un circuit balisé sans barrière horaire.

Le 30 km comporte une barrière horaire située autour du kilomètre 7. Elle est fixée à 1h30 de course. Une seconde barrière horaire située autour du kilomètre 14 fixée à 3h00 de course. Tout coureur qui n'atteint pas le point précité dans le délai imparti se verra arrêté par les signaleurs et sera reconduit sur la zone de départ par des membres de l'organisation.

Le système de balisage sera organisé avec des rubalises attachées aux arbres ou des fanions (système réutilisable préservant l'environnement), ainsi que du marquage au sol réalisé avec de la bombe biodégradable.

#### **Article 6 : Sécurité et Assistance médicale**

La sécurité est assurée par des signaleurs mis en place par l'organisation qui veillent à la sécurité des concurrents et au bon fonctionnement de l'épreuve. L'assistance médicale est assurée par une équipe médicale professionnelle.

Chaque participant se doit de signaler un coureur en détresse à l'assistance médicale ou aux signaleurs présents sur le parcours. Un numéro de portable de l'organisation sera noté sur le dossard.

#### **Article 7 : Ravitaillements**

**Le Trail est une épreuve en semi-autonomie.**

- Sur le 30 km : 3 ravitaillements complets aux environs des Km 8, 16, et 23 km
- Sur le 16 km : 1 ravitaillement complet au Km 8 environ  
Chaque coureur devra assurer son autonomie partielle liquide et solide.

**Un ravitaillement complet à l'arrivée de toutes les courses.**

#### **Article 9 : Classement et récompenses**

Aucune prime ne sera remise. La présence des participants récompensés est obligatoire. En cas d'absence, les prix seront acquis par l'organisation.

Un classement individuel sera établi.

Des lots seront remis aux trois premiers hommes et femmes du classement scratch sans distinction de catégories d'âge.

Seront également récompensés, les premières femmes et premiers hommes des catégories suivantes :

Junior	JU	2005 - 2006
Espoir	ES	2002 - 2003 - 2004
Senior	SE	1990 à 2001
Master	MA	1989 et avant
Master H & F	M0	1985-1989
	M1	1980-1984
	M2	1975-1979
	M3	1970-1974
	M4	1965-1969
	M5	1960-1964
	M6	1955-1959
	M7	1950-1954
	M8	1945-1949
	M9	1940-1944
	M10	1939 et avant

### **Article 10 : Sanctions**

Tout participant aux différentes épreuves, surpris à jeter des papiers ou tout autre déchet, faisant preuve d'anti-sportivité ou manquant de respect aux bénévoles, ou non-respect du code de la route ou tout autre manquement au présent règlement intérieur sera rappelé à l'ordre et disqualifié et devra rejoindre l'arrivée par ses propres moyens. Aucune réclamation ne sera acceptée.

### **Article 11 : Modifications / Annulation**

En cas de mauvais temps ou toute autre condition pouvant nuire à la sécurité des participants, l'organisation et l'équipe médicale se réservent le droit de modifier ou d'annuler une ou plusieurs épreuves. Aucun remboursement ne sera alors effectué.

Sur présentation d'un certificat médical couvrant la date de la course, l'organisation pourra procéder à un avoir.

### **Article 12 : Assurance et Responsabilité**

Responsabilité civile :

La responsabilité civile de l'organisateur et des participants est couverte par la police d'assurance [...] souscrite auprès de la [...].

Assurance dommages corporels :

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence.

L'organisation informe et conseille qu'il incombe aux autres participants de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer.

### **Article 13 : Règles sportives**

Toute aide extérieure (présence d'un accompagnateur, ravitaillement hors zone) est interdite et disqualificatrice.

L'accès aux courses n'est pas autorisé aux canicross. Monocycle, VTT ou autres 2 roues.

Le participant doit porter visiblement, pendant la totalité de la compétition, dans son intégralité, le dossard fourni par l'organisation.