



REGLEMENT COURSE NATURE
Entre Terre et Mer – SAINT-COULOMB
10 décembre 2023

Article 1 – Organisation

L'association Running Club Colombanais, domicilié au 60 résidence de l'Artimon 35350 Saint-Coulomb association loi 1901 déclarée en sous-préfecture de Saint-Malo sous le numéro W354002870 organise la 4ème édition de la course nature Entre et Mer Saint-Coulomb le 10 décembre 2023 à 9h00 sur la commune de Saint-Coulomb (35). Ces courses sont organisées au profit du Téléthon.

Le parcours traverse des terrains privés sur lesquels le passage n'est autorisé qu'à titre exclusif le jour de l'épreuve. La course nature Entre Terre et Mer Saint-Coulomb est une course nature pédestre se déroulant en milieu naturel sur un parcours matérialisé. Elle emprunte notamment des chemins ou sentiers, dont la totalité des surfaces goudronnées n'excèdent pas 25 % de la distance totale du parcours.

Convivialité, respect des autres, respect de la nature et bon esprit sont les principes que nous souhaitons mettre en œuvre.

Article 2 - Assurance Responsabilité civile

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance responsabilité civile. Les frais de secours ou d'assistance en cas d'accident, autres que ceux imposés pour l'organisation de la manifestation (médecin et aide médicale), ou qui ne seraient pas liés à une carence ou une faute engageant les responsabilités de l'organisation restent à la charge des participants en cas de facturation de ces frais par les services de secours. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident.

Article 3 - Horaires et lieux

Le site de départ et d'arrivée sera situé à proximité du centre socio-culturel le Phare, rue du Lac à SAINT-COULOMB:

- Retrait des dossards : le 9 décembre 2023 à la salle de la Timonerie centre socio-culturel « Le Phare » de 16h00 à 18h30 et le 10 décembre :
 - A partir de 7h45 jusqu'à 9h45 : pour le 14 km
 - A partir de 7h45 jusqu'à 8h45 : pour le 24 km
- Echauffement en musique:
 - 8h45 pour le 24 km
 - 9h45 pour le 14 km
- Briefing course obligatoire :
 - 8h40 pour le 24 km
 - 9h40 pour le 14 km
- **Depart de la course 24 km : 09h00**
- **Depart de la course 14 km : 10h00**
- Fermeture arrivée et mise hors course 12h30.

Tout coureur n'ayant pas franchi la ligne d'arrivée des 14 km et 24 km à 12h30 soit 2H30 de course pour le 14km, et 3h30 pour le 24 km sera mis hors course. Les concurrents non arrivés se trouvant sur le parcours seront pris en charge par un véhicule de l'organisation.

- Remise des prix : à partir de 11h30

Article 4 - Conditions d'admission

L'inscription à la course nature implique la connaissance et l'acceptation du présent règlement. Le nombre de participant est bloqué à 800 personnes.

Les inscriptions ne seront enregistrées que si elles sont accompagnées

- d'une copie électronique de licence sportive en compétition en cours de validité délivrée par la Fédération Française d'Athlétisme OU d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins de 1 an le jour de la course.

- du règlement des frais d'inscription

Il n'y aura pas d'inscription sur place.

En l'absence de l'un ou de l'autre de ces documents, il n'y aura pas de dossard délivré.

L'Association « Running Club Colombanais », organisatrice de la manifestation, se réserve le droit d'annuler sans préavis. Dans ce cas, les droits d'engagements ne seront pas remboursés et la somme collectée sera reversé à l'AFM.

En cas de mauvaises conditions météorologiques le jour même, les organisateurs se réservent le droit de proposer un parcours de repli.

ATTENTION : La responsabilité des organisateurs étant directement engagée, aucune inscription ne sera enregistrée si la preuve n'est pas faite de l'existence du certificat médical par sa présentation directe ou la présentation d'une licence acceptée par la FFA.

Tout engagement est personnel, ferme et définitif. Il ne peut faire l'objet d'un remboursement pour quelque motif que ce soit.

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. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation

- **Limite d'âge :**

Les 2 courses ne sont accessibles qu'aux personnes nées en 2005 ou avant.

Article 5 : Matériels obligatoires et conseils - assistance

1. Matériels obligatoires

Selon la réglementation FFA - Hors Stade, voici la liste du matériel de sécurité pour les courses nature 14 Km et 24 km – édition 2023 :

- le dossard propre à chaque coureur porté de façon visible et dans son intégralité pendant toute la course
- la puce informatique propre à chaque dossard et chaque coureur
- une réserve en eau (et/ou boisson énergétique) au minimum de 1 litre
- une éco-tasse (plus de gobelets sur les ravitaillements)
- un téléphone portable avec le numéro du PC course préenregistré
- une couverture de survie pour se protéger soi-même ou un autre concurrent en cas de blessure

2. L'assistance

L'assistance est autorisée uniquement sur la zone officielle de ravitaillement du trail de 24km. L'accès au ravitaillement est strictement interdit aux suiveurs des coureurs, mais l'assistance personnelle est autorisée sur une zone de 50 mètres avant le poste de ravitaillement.

3. L'usage des bâtons

L'usage des bâtons est strictement interdit sur l'ensemble du parcours.

Article 6 - Tarifs

Les inscriptions seront ouvertes à partir du 9 septembre 2023. La date limite d'inscription sur NEXTRUN est fixée au 8 décembre 2023.

Les inscriptions ne seront possibles qu'en utilisant le site Internet NEXTRUN. Pour tous renseignements, vous pouvez nous contacter par mail : ccrrunningstcoulomb@gmail.com

Le nombre maximal de participant est fixé à 550 dossards pour le 14 km.

- Tarif Course Nature 14 km : 14 € sur le site NEXTRUN (+ commission Nextron)

Le nombre maximal de participant est fixé à 250 dossards pour le 24 km.

- Tarif Course Nature 24 km : 20 € sur le site NEXTRUN (+ commission Nextron)

- **Un don pour le Téléthon est possible au moment de l'inscription**

Article 7 - Chronométrage

Un système de chronométrage par puce électronique (société Chronowest) sera utilisé.

Chaque concurrent disposera d'une puce UHF collée au dos du dossard. Pour assurer le bon fonctionnement du système, le dossard ne devra pas être plié et la puce ne devra pas être décollée ou déplacée. En cas de perte de la puce, aucun temps à l'arrivée ne pourra être enregistré, le coureur ne sera pas classé.

Article 8 - Ravitaillement

Les 2 courses se déroulent en semi-autonomie. Il y aura un ravitaillement sur le trail de 24km et aucun ravitaillement sur le trail de 14 km. A l'arrivée, un ravitaillement/buffet liquide et solide sera proposé aux participants. Les participants pourront être équipés au départ d'une réserve d'eau type gourde ou poche. Chaque concurrent devra être équipé d'un gobelet ou éco cup afin d'accéder au ravitaillement.

Tout coureur surpris en train de jeter des déchets dans la nature en dehors de la zone de ravitaillement sera mis hors course.

Article 9 - Sécurité

Toute forme d'accompagnement est formellement interdite sur la totalité du parcours.

Le coureur s'engage à n'emprunter que le parcours balisé. Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant devra se conformer au code de la route et ne sera en aucun cas prioritaire sur un véhicule. La sécurité sera assurée par des signaleurs placés tout au long du parcours en des endroits stratégiques. Tout coureur ne respectant pas les consignes des signaleurs sera mis hors course. L'assistance médicale sera composée d'unités mobiles de premier secours. Tout participant se doit de signaler un coureur en difficulté au poste le plus proche.

Les passages délicats seront matérialisés par de la rubalise notamment sur le sentier de la côte où le dépassement des concurrents est proscrit.

Le parcours sera ouvert et fermé par des VTTistes de l'organisation, à l'exception de la zone située sur le chemin côtier (GR34).

Le service médical sera assuré par l'association NAUTISURF, association agréée Sécurité Civile, un médecin qui sera sur place de 09h00 à 12h30 et les pompiers de Saint-Malo.

Article 10 - La Charte du Coureur et accompagnateur

- Prendre conscience que le milieu naturel que vous traversez est fragile et sensible
- Respecter la faune et la flore : ne pas jeter bouteilles et autres sachets de barres énergétiques usagés sur le sol et ne pas crier intempestivement.
- Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation.
- Respecter les bénévoles, sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu. L'organisation n'est nullement responsable des vêtements et objets personnels des coureurs laissés sur les stands de ravitaillement.
- Respecter l'intégralité du Règlement.
- Venir en aide à un concurrent en situation dangereuse.
- La population locale vous accueille, remerciez-là : un sourire et un petit bonjour suffisent.
- Respecter les zones autorisées au public.
- Penser que si l'accès à certains sites est interdit, c'est pour des raisons de sécurité évidentes mais aussi pour respecter la zone.
- Soutenir tous les participants.
- Favoriser le co-voiturage et regroupez-vous pour former des voitures complètes : le trafic sera d'autant moins dense sur les sites autorisés.
- Ne pas fumer sur les zones de ravitaillement.
- Rester sur les sentiers, ne pas courir sur les bas-côtés pour éviter le piétinement des milieux et l'élargissement des chemins
- Ne pas couper les lacets, cela crée des sentes qui se ravinent avec le ruissellement de l'eau, pouvant dégrader des surfaces importantes. Il est difficile de restaurer ces cicatrices.
- Gardez vos déchets jusqu'au prochain ravitaillement.
- Les sentiers empruntés sont utilisés par des randonneurs, vous n'êtes pas prioritaire et il est courtois de remercier si ces usagers s'écartent et vous facilitent votre passage.

Article 11 - Droit à l'image

Les participants autorisent expressément les organisateurs de la course nature Entre Terre et Mer Saint-Coulomb, ainsi que leurs ayants droit tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation à la manifestation, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et ou publicitaires.

Article 12 - Abandon

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir les organisateurs soit à un ravitaillement, soit à l'arrivée, soit à un signaleur et remettre son dossard muni de la puce. L'organisation décline toute responsabilité si ce signalement n'a pas été effectué.



Article 13 - Respect de l'environnement

Cette course nature est organisée dans le respect des règles de protection de l'environnement. Il incombe à chacun d'adopter un comportement citoyen. Afin de respecter l'environnement et les espaces traversés, les participants à la course (coureurs, accompagnateurs, et organisateurs) s'engagent à ne pas abandonner des déchets (papier, emballages) sur le parcours. Des poubelles seront à disposition à l'arrivée. Toute attitude contraire à cette éthique, circulation en dehors des sentiers balisés etc., pourra entraîner la disqualification du concurrent.

Article 14 – Conclusion

Tout concurrent qui s'inscrit, reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte les clauses.