



La Saint-Germ' Nature

DIMANCHE 30 JUIN 2024

PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE



**Inscription sur Internet
PROTIMING
(www.protiming.fr)**

REGLEMENT DE LA COURSE 2024

Organisation : Association « Vivre à Saint-Germain-Laval »

Documents à fournir : Conformément à la loi 99-223 du 29 mars 1999 relative à la protection de la santé et des sportifs, à la lutte contre le dopage, toute participation à l'épreuve en compétition est subordonnée à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- soit d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou d'un « Pass' J'aime Courir », délivrés par la FFA, 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) ;

- soit d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération uniquement agréée, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ;

- soit pour **les non licenciés, d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou un PPS datant de moins de 3 mois à la date de la course.** Aucun autre document ne peut être accepté pour attester pour valider la participation à l'évènement.

Cette pièce sera conservée par l'organisation. **Tout dossier d'inscription ne comportant pas ces documents ne sera pas validé.**

Toute personne procédant à une inscription accepte sans réserve le présent règlement.

Mineurs : Les mineurs participants à la course doivent être en possession d'une autorisation parentale de participation.

Inscriptions : L'inscription est individuelle. Elle ne peut se faire uniquement que par le site Protiming.fr,

<https://www.protiming.fr/Runnings/detail/6871> ou par correspondance. **Il n'y aura pas d'inscription sur place**

Le bulletin d'engagement et la copie du certificat médical de non contre indication à la pratique de la **course à pied en compétition ou sport en compétition** datant de moins d'un an ou le PPS ou à défaut la photocopie de la licence en cours doivent être envoyés à : « Vivre à Saint-Germain-Laval » - Michel Husson - 2 bis rue du Grand Buisson - 77130 - Saint-Germain-Laval, accompagnés du règlement de 12,00 € pour la course Trail Découverte de 14 km et 12,00 € pour les 14 km Marche Nordique (**voir règlement en annexe**).

La date limite d'envoi est fixée au LUNDI 24 JUIN 2024 minuit. Passé le lundi 24 juin 2024 minuit, plus aucune inscription ne sera admise. **Aucune inscription ne pourra se faire sur place le jour de la course.**

En cas de non-participation à la course, il ne sera procédé à aucun remboursement.

>>> Si l'épreuve est annulée pour cas de force majeure ou pour un motif indépendant de la volonté des organisateurs, aucun remboursement des frais d'inscription ne pourra être effectué.

Si la course devait être décalée ou reportée en raison d'un évènement sanitaire, organisationnel ou autre, les inscriptions validées seraient acquises pour l'inscription de la course reportée ou remboursée à la demande du participant.

Retrait des dossards : Les dossards peuvent être retirés, soit au stade, le samedi 29 juin 2024 de 15 h à 17 h et le dimanche 30 juin 2024 à partir de 7h30 sur présentation **d'une pièce d'identité ou la licence / pass.**

Seul le dossard fourni par l'organisation devra être porté sur la poitrine et visible durant toute la course.

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sera reconnue pour responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette personne durant la course. La tierce personne en cas de contrôle sera disqualifiée sur le champ.

Date et horaires : le dimanche 30 juin 2024 au stade de Pontville, rue de Provins (CD18) -77130 - Saint-Germain-Laval

>>> départ 14 km Marche Nordique à 09h00 ; >>> départ 14 km Trail Découverte course à pied à 09h45.

Les deux épreuves seront chronométrées et donneront lieu à un classement.

Responsabilité : Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Les organisateurs se dégagent de toute responsabilité pour les coureurs qui prendraient le départ sans dossard.

Logistique et ravitaillement : Au moins deux postes de ravitaillement en eau seront présents puis eau et nourriture à l'arrivée. Vestiaires, douches et consignes seront gratuits. Nous recommandons vivement à chacune et chacun, compte tenu de la période à laquelle se déroulera la course, de prévoir un minimum d'autonomie en ravitaillement pour éviter toute faiblesse, malaise, fringale ou déshydratation.



La Saint-Germ' Nature

Tracé du parcours : <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=1177738#map>

Charte environnementale : Les deux épreuves sont organisées en partenariat avec le SIRMOTOM (Syndicat Intercommunal pour le Traitement des Ordures Ménagères).

A ce titre chaque concurrent, s'engage en acceptant ce règlement à avoir un comportement adapté quant à la gestion de ses déchets avant, pendant et après la course en utilisant les points de collecte qui seront mis en place, à cet effet, sur le stade et sur le parcours.

Service médical : Assuré par Association « Vital Secours » (DPS).

Sécurité : Assurée sur toutes les voies routières par des bénévoles, commissaires de course présents aux carrefours pour les informations directionnelles ainsi que des quads et VTT sur le parcours.

Récompenses : Une récompense aux trois premiers du classement général (14 km Trail et 14 km Marche Nordique), une récompense au premier de chaque catégorie pour le 14 km Trail et 14 km Marche Nordique. (CA, JU, ES, SE, M0, M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7, M8, M9, M10). Les récompenses ne sont pas cumulables. Seul(e)s les concurrent(e)s présent(e)s à la cérémonie de remise des récompenses, pourront prétendre à leur lot. Un souvenir sera offert à tous les participants lors du retrait des dossards.

Classement : La course est inscrite au challenge départemental 77 Course Hors stade (CDHS) catégorie B. Les deux épreuves seront chronométrées et donneront lieu à un classement. L'affichage des résultats se fera au fur et à mesure de la saisie informatique sur place. Une consultation sera possible sur le site d'inscription : www.protiming.fr ou sur demande à l'organisateur dans les 48h.

Information et liberté :

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom, adresse, et si possible numéro de dossard.

Droit à l'image : J'autorise expressément les organisateurs de l'épreuve ainsi que les ayant droits tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles ainsi que publier les résultats sur lesquelles je pourrais apparaître lors de ma participation, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires dans la France entière et pour la durée la plus longue prévue par la loi.

Annexe Marche Nordique chronométrée LA SAINT-GERM' NATURE

Toute inscription à la Marche Nordique chronométrée de La Saint-Germ' Nature implique l'acceptation du règlement suivant :

1 - Extrait du règlement sportif de la marche nordique en compétition :

- La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres.
- **L'utilisation de deux bâtons spécifiques MN est obligatoire.**
- A chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol.
- La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
- Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon.
- La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.
- Bras et Jambes toujours opposés.
- Le pas glissé en marche nordique est **interdit**. Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la **plante du pied**.
- La fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied
- Alignement articulaire obligatoire : pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.

2 - Courir est formellement interdit. Tout participant surpris à courir sur le parcours se verra disqualifié.

3 - Des commissaires répartis sur le parcours contrôleront la régularité de l'épreuve.

4 - Ne pas couper la corde ou enfermer les marcheurs du peloton quand on vient de l'extérieur.

5 - Marcher sur le côté droit du parcours afin de faciliter le dépassement par la gauche des coureurs ou marcheurs plus rapide que vous.

6 - Chaque participant(e) doit posséder ses propres bâtons, aucune location ou prêt ne sera possible auprès de l'organisation. Embouts fortement conseillés sur le circuit mixte et terrain sec.

7 - Départ à 09h00 pour les marcheurs (14 km). Le départ des marcheurs se fera 45 minutes avant celui des coureurs.