

Courir entre deux "O"

<http://www.courentredeuxo.fr>

Règlement édition 2017

1) Présentation:

L'Union Sportive des Cheminots Caennais et sa section Joggers organisent les samedi 21 et dimanche 22 octobre 2017 à CAEN la 13^{ème} édition de **COURIR ENTRE DEUX « O »** (Marches et Courses pédestres entre Orne et Odon et la Vallée de l'Orne entre Caen et la forêt de Grimbosq).

Cette manifestation se déroule sur des sentiers naturels aménagés et protégés, les départs et arrivées sont situés dans l'enceinte du Stade d'Athlétisme Hélicas de Caen.

Participants, partenaires et bénévoles, tous sont fidèles à ce rendez-vous sportif mais surtout solidaire de la cause de l'enfance hospitalisée régionale. (Actions collectives et individuelles au CHU de Caen depuis 2005)

Sept rendez-vous pédestres sont au programme (distances estimées) :

- samedi 21 octobre, départ 11h00 : un RAID SOLO de 53km (en semi autonomie).
- samedi 21 octobre, départ 11h00 : un RAID SOLO de 36km (en semi autonomie)
- samedi 21 octobre, départ 11h00 : un RAID DUO de 36 km (type Run and One Bike).
- samedi 21 octobre, départ 14h00: une MARCHÉ à allure libre de 10km (ouverte à tous)
- dimanche 22 octobre, départ 9h40: un RELAIS de 2 coureurs (2x 10km).
- dimanche 22 octobre, départ 9h50: une course FEMININE de 10km.
- dimanche 22 octobre, départ 10h00 : une course MIXTE de 21km (Entre deux « O » épreuve principale).

*NB : Les circuits du 10km (1*10km ou 2*10km) sont ouverts aux tricycles handisports.*

2) Inscriptions:

Rappel : aucune inscription ne sera prise en compte le jour des courses. (sauf Marche)

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

Participation fixée à :

28€ pour le Raid SOLO 53km (inscription exclusivement via Klikego.com , frais internet inclus).

26€ par participant pour le Raid 36km (inscription exclusivement via Klikego.com, frais internet inclus).

10€ par coureur pour le RELAIS ou la FEMININE.

14€ pour la course MIXTE du 21km (Entre deux « O » épreuve principale).

7€ pour la Marche (gratuit pour les moins de 16 ans)

Pour les courses, majoration de 2€ par coureur pour les inscriptions à partir du 11 octobre 2017.

Pour les courses, possibilité d'une inscription sur KLIKEGO.COM moyennant une majoration forfaitaire des frais internet de 1€.

Chèque à l'ordre de : USCC Joggers

Les inscriptions ne seront prises en compte qu'à réception du bulletin d'inscription dûment complété, du montant du règlement et de la photocopie de la licence ou du certificat médical (excepté pour la Marche)

Elles sont à envoyer jusqu'au 15 octobre 2017 à USCC Courir entre deux "O", BP 2007, 14089 Caen Cedex 6 ou à déposer à partir du 01 septembre chez nos partenaires :

- Garage Mary Automobile Caen concessionnaire Peugeot : 36 boulevard André Detolle à Caen
- Magasin Score Caen Running Conseil : 9 avenue du 6 juin à Caen

Modalités d'inscriptions disponibles à l'adresse : www.courentredeuxo.fr

Clôture des inscriptions : 250 coureurs pour les courses du samedi, 1000 participants pour la course MIXTE du dimanche et 150 RELAIS Court le dimanche.

En 2016, 5500€ ont été reversés aux associations en faveur du « Sourire à l'Hôpital » (Bric Art Brac, Specific Duo, Germen, Honorine lève toi, Joelette et le sport handicap). Courir entre deux O soutient aussi : Magalie on pense à toi , le don de Moelle Osseuse et la Tente des glaneurs de Caen (art 17).

Renseignements par téléphone au 06 86 31 19 22 ou par mail : contact@courentredeuxo.fr

3) Certificat médical:

(loi n°99-223 du 23 mars 1999 et L. 231-3 du Code du Sport)

Licenciés FFA (Athlé Compétition, Athlé Santé Loisir option running, Triathlon ou Pass Running)

Licences délivrées par la FSCF, la FSGT ou l'UFOLEP avec mention de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou la course à pied **en compétition** qui doit apparaître de façon précise sur la carte licence.

Non licenciés : certificat médical obligatoire (ou photocopie) à joindre impérativement à l'inscription. Certificat datant de moins d'un an au jour de la course, avec mention de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou course à pied **en compétition**. Photocopie obligatoire de la licence en cours de validité au jour de la course à joindre à l'inscription.

L'épreuve du Raid en DUO (type Run & One Bike) est une **épreuve prioritairement pédestre**, chaque équipier doit fournir un certificat médical type course à pied en compétition

4) Participation / catégories:

Les déguisements (clown, ...) sont les bienvenus, les meilleurs déguisements sont récompensés.

La marche à allure libre est ouverte à toutes et à tous sans catégorie d'âge, **ni classement, ni chronométrage**.

Les courses 10km (RELAIS et FEMININE) sont ouvertes à partir de la catégorie Cadet (16 ans et plus).

La course MIXTE 21km est ouverte à partir de la catégorie Junior (18 ans et plus).

Les courses de la Vallée de l'Orne (Raid SOLO - Raid DUO) sont ouvertes à partir de la catégorie Espoir (20 ans et plus).

Catégories par année de naissance (sous réserve de modification de la FFA) (critères indicatifs pour l'établissement des classements):

Cadets (2001-2000) **Juniors** (1999-1998) **Espoirs** (1997-1995) **Seniors** (1994-1978) **Master 1** (1977-1968) **Master 2** (1967-1958) **Master 3** (1957-1948)

Master 4 (1947-1938 avant) **Master 5** (1937 et avant)

Nota : il n'est pas prévu de récompenses pour les classements au scratch par catégories d'âge (voir §13 Récompenses)

5) Ravitaillements:

Marche à allure libre : un ravitaillement à l'arrivée sur le village.

Courses de la Vallée de l'Orne (SOLO – DUO):

53km : 2 postes sur le parcours (Feuguerolles Bully (A/R) et Maizet (A/R), plus un à l'arrivée.

36km : 1 poste sur le parcours (Feuguerolles Bully), plus un à l'arrivée

Courses RELAIS et FEMININE : 1 poste sur le parcours, plus un à l'arrivée.

Course MIXTE 21km : 3 postes sur le parcours, plus un à l'arrivée.

6) Accompagnateurs des courses :

Pour des raisons de sécurité, les suiveurs (vélo, rollers,....) sont interdits sur l'ensemble des circuits.

Seuls sont acceptés les suiveurs autorisés par l'organisation, les concurrents du raid en Duo (Run & Bike), les accompagnements des Joelettes.

7) Retrait des dossards:

Le vendredi 20 octobre au garage Peugeot Mary automobile 36 boulevard Detolle (14h à 19h).

Le samedi 21 octobre toute la journée au Stade Héлитas de Caen.

Le jour de l'épreuve sur le village et au plus tard 30 minutes avant le départ.

8) Marche à allure libre:

Epreuves sans limitation de temps. La participation est ouverte aux marcheurs nordique (bâtons).

Pour raison de sécurité et d'organisation un témoin d'identification sera attribué (brassard pour la marche).

Sous peine d'exclusion, les participants s'engagent à :

- Porter de manière visible et permanente le témoin d'identification
- Respecter les prescriptions des bénévoles signaleurs
- Respecter le code de la route et les éventuelles interdictions de circulation.

« Lorsqu'une chaussée est bordée d'emplacements réservés aux piétons ou normalement praticables par eux, tels que trottoirs ou accotements, les piétons sont tenus de les utiliser, à l'exclusion de la chaussée. Lorsqu'ils empruntent la chaussée, les piétons doivent circuler près de l'un de ses bords. Hors agglomération et sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité ou sauf circonstances particulières, ils doivent se tenir près du bord gauche de la chaussée dans le sens de leur marche. Les piétons doivent traverser la chaussée en tenant compte de la visibilité ainsi que de la distance et de la vitesse des véhicules. Ils sont tenus d'utiliser, lorsqu'il en existe à moins de 50 mètres, les passages prévus à leur intention. Aux intersections à proximité desquelles n'existe pas de passage prévu à leur intention, les piétons doivent emprunter la partie de la chaussée en prolongement du trottoir. Hors des intersections, les piétons sont tenus de traverser la chaussée perpendiculairement à son axe. Il est interdit aux piétons de circuler sur la chaussée d'une place ou d'une intersection à moins qu'il n'existe un passage prévu à leur intention leur permettant la traversée directe. Ils doivent contourner la place ou l'intersection en traversant autant de chaussées qu'il est nécessaire. Lorsque la chaussée est divisée en plusieurs parties par un ou plusieurs refuges ou terre-pleins, les piétons parvenus à l'un de ceux-ci ne doivent s'engager sur la partie suivante de la chaussée qu'en respectant les règles prévues par les dispositions ci-dessus. »

9) RELAIS à deux coureurs :

Attention, un même coureur n'a pas le droit de courir les deux relais d'une même course. Un coureur ne peut pas appartenir à deux équipes différentes. Les équipes doivent être composées et annoncées dès le départ. Chaque relayeur porte son dossard de façon apparente.

Le témoin du passage de relais est celui fourni par l'organisation, Le témoin doit être porté durant toute la course. S'il tombe, sa perte entraîne la disqualification de l'équipe. Le passage de témoin entre relayeur se fait exclusivement sur l'aire de relais définie par l'organisation. A l'arrivée du dernier relayeur, le témoin doit être restitué avec le dossard pour établissement du classement de l'équipe. C'est uniquement le temps total qui est relevé.

10) Particularités liées aux Raids 36km ou 53km

Les épreuves sont basées sur le principe de la semi autosuffisance alimentaire et d'orientation

- Pointage obligatoire de chaque participant à chaque point de ravitaillement sous peine de pénalité.**
- Barrières horaires de mise hors course pour: 15h30 à Maizet / 17h30 à Feuguerolles Bully (base de 7km/h)**
- Raid DUO (Run & Bike):** Du départ à la ligne d'arrivée, la totalité de la course est assurée à deux (le coureur pédestre est accompagné de son accompagnateur non motorisé (bicyclette, VTC, VTT...)). L'épreuve est une épreuve prioritairement pédestre, l'accompagnateur doit rester en permanence à proximité immédiate de son coureur sans jamais gêner le passage des autres concurrents. Libre choix du passage de relais de l'équipe.
- Matériel OBLIGATOIRE de chaque coureur solo (par équipe si DUO Run & Bike)**
 - 1 téléphone portable rechargé (téléphone PC course enregistré)
 - 1 réserve d'eau mini 1 litre + réserve alimentaire
 - **1 gobelet (réduction impact environnement)**
 - 1 couverture de survie
 - 1 protection casque pour l'accompagnateur « Bike » du Duo
- Matériel recommandé**
 - 1 protection contre la pluie (buste)
 - 1 protection contre le froid (buste)
 - Nécessaire de réparation crevaison (Run & Bike)
 - Plan du parcours remis au départ

11) Parkings - Vestiaires – Douches:

Parking de la piscine municipale et de l'hippodrome en libre accès. Vestiaires et douches disponibles sur le village. Des vestiaires, douches et toilettes sont réservées exclusivement aux féminines dans la halle des Granges.

12) Résultats- Classements:

Chaque dossard ne doit pas être chiffonné, ni plié, ni être percé au niveau des puces électroniques. Il est obligatoirement porté en face avant et doit être rendu visible pendant toute la course jusqu'à la ligne d'arrivée. Le non respect de ces obligations exclu de facto le classement du participant.

Les résultats seront affichés sur le site d'arrivée au fur et à mesure de leur édition.

Classement complet sur : www.courirreduo.fr, dans la semaine suivant l'épreuve.

Pas de classement pour la marche à allure libre.

13) Récompenses:

Un textile sera offert à chaque coureur lors de la distribution du dossard. Un cadeau d'arrivée est remis à chaque marcheur. Les meilleurs déguisements sont

récompensés. Une tombola est organisée au profit des associations « Honorine lève-toi » et « Magalie on pense à toi ».

Epreuves du samedi :

Raid SOLO 53km : 3 premiers Hommes / 3 premières Féminines

Raid SOLO 36km : 3 premiers Hommes / 3 premières Féminines

Raid DUO 36km (type R&B): 1er Duo / 1er Duo Mixte / 1er Duo Féminin

Epreuves du dimanche :

Course RELAIS : 3 premiers relais, 1er relais Féminin, 1er relais Mixte

Course FEMININE : aux 6 premières de l'épreuve.

Course MIXTE : aux 6 premiers et aux 6 premières

14) Service médical /sécurité/ abandon :

L'organisation disposera d'une ambulance et d'un médecin. Une assistance de secouristes est assurée sur les parcours et à l'arrivée des courses. Le cas échéant chaque participant est tenu de porter assistance à un autre participant.

Des VTT suiveurs fermeront le parcours derrière les derniers coureurs.

Des marcheurs de l'organisation encadreront la marche à allure (certains titulaires de l'attestation de formation aux premiers secours).

En cas d'abandon, tout participant doit restituer son témoin d'identification au signaleur le plus proche et bénéficier ainsi du rapatriement jusqu'au village arrivée. La rapidité de prise en charge du rapatriement se faisant au fur et à mesure des possibilités de l'organisation. Un concurrent pourra être mis « hors course » par l'organisation de manière unilatérale sans prétendre à un quelconque dédommagement (état médical, sécurité, ...).

15) Assurances: L. n° 84-610 du 16 juillet 1984 modifiée (art. 37)

Les organisateurs, bénévoles et participants sont couverts au titre de la responsabilité civile par une police d'assurance souscrite auprès de la MAIF. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence assurance. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement pour des garanties complémentaires. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'éventuel accident, si le participant n'a pas respecté les règles de circulation. En cas de force majeure, de catastrophe naturelle ou toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des participants (neige, inondations, tempête...), le Comité d'Organisation se réserve le droit de modifier, reporter voire d'annuler la manifestation sans que ceux ci puissent prétendre à un quelconque remboursement ou dédommagement. En cas d'annulation, l'essentiel de la cotisation serait remis aux associations caritatives, la récompense individuelle prévue serait automatiquement attribuée, les modalités de retrait étant communiquées sur le site Internet de la manifestation.

16) Droits d'image:

Le concurrent autorise les organisateurs, ainsi que leurs ayants droit (partenaires et médias), à utiliser les images sur lesquelles il peut apparaître. (CNIL : 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).

17) Environnement :

L'organisation prend l'engagement, sur l'ensemble de ses épreuves, de mise hors course de manière unilatérale tout concurrent qui ne respecterait pas sciemment et de manière répétée son environnement et celui des autres. Parce que nous aimons la nature, respectons-la. Ne jetez aucun déchet. Actions réduction impact environnement : gobelet obligatoire pour les participants des RAIDS, partenariat solidaire association « La tente des glaneurs » (redistribution alimentaire et vestimentaire (textiles et chaussures de course à pied)).

