

### 1) **Présentation:**

L'Union Sportive des Cheminots Caennais et sa section Joggers organisent les samedi 23 et dimanche 24 novembre 2019 à CAEN la 15<sup>ème</sup> édition de **COURIR ENTRE DEUX « O » (Marches et Courses pédestres entre Orne et Odon)**.

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

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

- samedi 23 novembre, départ 14h00: une MARCHÉ à allure libre de 10km (ouverte à tous)
- dimanche 24 novembre, départ 9h30: un RELAIS de 2 coureurs (2x 10km).
- dimanche 24 novembre, départ 9h45: une course FEMININE de 10km.
- dimanche 24 novembre, départ 10h00: une course MIXTE de 21km (**Entre deux « O » épreuve principale**).

**NB : Les circuits du 10km (1x10km ou 2x10km) 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 :

11€ par coureur pour le RELAIS ou la FEMININE.

15€ pour la course MIXTE du 21km (Entre deux « O » épreuve principale).

7€ pour la Marche

Pour les courses, majoration de 2€ par coureur pour les inscriptions à partir du 14 novembre 2019.

Pour les courses, possibilité d'une inscription sur [KLIKEGO.COM](http://KLIKEGO.COM) ou possibilité de déposer le bulletin d'inscription dans les urnes disposées chez nos partenaires.

**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 déposer dans l'urne mise à votre disposition à partir du 01 octobre 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](http://www.courentredeuxo.fr)

Clôture des inscriptions : 1000 participants pour la course MIXTE du dimanche et 150 RELAIS Court le dimanche.

*En 2018, 5500€ ont été reversés aux associations en faveur du « Sourire à l'Hôpital » (Bric Art Brac, Specific Duo, Germen, Honorine lève toi. Courir entre deux O soutient aussi : Magalie on pense à toi .).*

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

### 4) **Participation / catégories:**

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).

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

**Cadets** (2002-2003) **Juniors** (2000-2001) **Espoirs** (1997-1999) **Seniors** (1980-1996) **Master 1** (1970-1979) **Master 2** (1960-1969)

**Master 3** (1950-1959) **Master 4** (1940-1949 avant) **Master 5** (1939 et avant)

### 5) **Ravitaillements:**

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

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.

### 7) **Retrait des dossards:**

Le vendredi 22 novembre au garage Peugeot Mary automobile 36 boulevard Detolle (14h30 à 19h).

Le samedi 23 novembre au Stade Héлитas de Caen de 9h à 18h00.

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

### 8) **Marche à allure libre:**

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

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) 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.

#### **11) Résultats- Classements:**

Le 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.courirentredeuxo.fr](http://www.courirentredeuxo.fr), dans la semaine suivant l'épreuve.

Pas de classement pour la marche à allure libre.

#### **12) Récompenses:**

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

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

Course FEMININE : aux 3 premières de l'épreuve.

Course MIXTE : aux 3 premiers et aux 3 premières ainsi.

#### **13) 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, ...).

#### **14) 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.

#### **15) 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).

#### **16) 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.