

## #ART 1 organisation

Le Lencloître J.C.86 organise « Les Chemins des Cloîtres » le dimanche 9 Mars 2025

## #ART 2 parcours

Sont proposés 3 distances 9km, 18km, 25km. Egalement un 15km marche Nordique Chronométrée, une randonnée 12 km et 2 courses enfants de 900m et 2700 m. Les parcours mixent, chemins, champs, routes et franchissements d'obstacles naturels.

## #ART 3 départ/horaires

25kms 9h00 parc du Pontreau

18kms 9h00 parc du Pontreau

9km, 9h15 parc du Pontreau

Marche Nordique Chronométrée 15 Km 9h20 parc du Pontreau

Randonnée 12 Km 8H à 9h30 parc du Pontreau

900m et 2,700 kms enfants

10H45 parc du Pontreau

## #ART 4 inscription / dossards

Inscriptions uniquement sur internet : [www.lencloitrejc86.com](http://www.lencloitrejc86.com)

Toute inscription coureur devra être accompagnée de la copie de la licence FFA ou d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an pour le 9-18-25km.

Pour la marche nordique chronométrée, toute inscription devra être accompagnée de la copie de la licence FFA, d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la « marche nordique » ou de la « course à pied » en compétition datant de moins d'un an ou d'un **PPS (Parcours Prévention Santé) de moins de trois mois.**

Randonnée sans dossard, inscription sur place : chaque participant recevra un bracelet

Pour le 9-18-25km et marche nordique compétition, inscription en ligne uniquement.

Retrait des dossards, parc du Pontreau, le matin dès 7h30.

Seules les inscriptions complètes (bulletin complet et signé, paiement de l'inscription, présence d'un certificat médical ou d'une licence valide, ...) sont prises en compte. Aussi pas de dossier complet = pas de dossard.

## #ART 5 responsabilité médicale

Le directeur de course ainsi que tous les membres de l'équipe médicale de l'épreuve peuvent mettre hors course tout participant dont l'état de santé leur semble incompatible avec le kilométrage restant à parcourir. Il leur est même possible d'interdire à des concurrents de prendre le départ si leur état physique semble incompatible avec l'effort à fournir, le terrain ou les conditions climatiques. Les organisateurs de la course déclinent toute responsabilité sur les défaillances physiques pouvant survenir le jour de la course.

## #ART 6 circulation/sécurité/secours

L'organisation met en place les secours conformément à la réglementation. Néanmoins, chacun des concurrents est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent dans l'attente des secours. L'indication d'un accident devra être donnée au commissaire suivant qui se chargera de donner l'alerte aux organisateurs.

Le parcours emprunte ou croise des voies de circulation automobile. Il convient et il est de la responsabilité de tous les participants, de respecter les règles élémentaires de sécurité lors du passage sur celles-ci et de faire en sorte de rester visible des automobilistes. Pour votre sécurité il est conseillé de respecter les instructions des commissaires de course sur site. Aucun accompagnateur à pied, en vélo ou engin motorisé ne sera toléré sur le parcours excepté pour les besoins de l'organisation.

#### #ART 7 marche nordique chronométrée

La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des 4 membres. L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" 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.

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 jambe toujours opposés.

Le pas glissé en MN est interdit, 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

Course et marche athlétique interdite. Contrôles inopinés sur le parcours.

#### #ART 8 signalisation

Fléchage à l'aide de flèche directionnelle, rubalise et plâtre.

Véhicules de signaleurs équipés de gyrophares pour la traversée des départementales D 129 et D 43.

#### #ART 9 ravitaillements

25km : 1 point d'eau, 1 ravitaillement

18 km : 1 points d'eau, 1 ravitaillement

9km : Autonomie complète

MN15 km : 1 ravitaillement

Randonnée : 1 ravitaillement

Ravitaillement pour tous à l'arrivée.

#### #ART 10 engagement (Frais de plateforme inclus) / âge

- 9kms - né en 2009 et av (cadet) : 9 €
- 18kms- né en 2009 et av : 11 €
- 25kms - né en 2009 et av : 13 €
- Marche nordique Chronométrée : né en 2009 et av : 11 €
- Randonnée pour tous : 4 €
- Enfant Gratuit

Tout engagement est ferme et définitif et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit. Aucun transfert d'inscription n'est également 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. L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

#### #ART 11 résultats/lots/récompenses

- Les résultats seront sur les sites internet du LJC86 dans les plus brefs délais.
- Lots pour tous les inscrits avec dossards
- 9 – 18 – 25 kms : Récompense aux 3 premiers hommes et aux 3 premières femmes
- Marche Nordique chronométrée : Récompense aux 3 premiers hommes et aux 3 premières femmes.

Un lot a chaque finisher de chaque course et aux enfants.

#### #ART 12 assurance

Les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation d'effets personnels.

#### #ART 13 vestiaires

Vous disposez de vestiaires et douches au stade de Lenclôtre (fléchage assuré)

#### #ART 14 contrôles/sanctions

Des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité de course. Tout participant ne respectant pas le parcours sur lequel il est engagé ne sera pas classé.

Tout participant ne faisant pas preuve de sportivité, manquant de respect envers les bénévoles, sera disqualifié. Un contrôle antidopage peut avoir lieu inopinément sur cette épreuve.

#### #ART 15 PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Tout abandon de matériel, tout jet de déchet, hors des lieux prévus à cet effet entraînera la mise hors-course du concurrent fautif.

Des poubelles de tri sélectif sont mises à disposition sur le site du Pontreau.

Chaque participant doit apporter son gobelet. Sur place gobelet consigné à 1€

#### #ART 16 droit d'image

J'autorise expressément les organisateurs, ainsi que les ayants droit tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation à l'épreuve. J'autorise également de noter mon nom sur les classements des épreuves.

#### #ART 17 intempéries

En cas de crues, d'intempéries, d'interdiction administrative ou de tout autre cas de force majeure mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation pourrait être dans l'obligation d'annuler l'épreuve, aucun remboursement ne sera effectué.