



Règlement Des 10 èmes Foulées de la Ligue **10 Mars 2024**

Article 1 : Les 10èmes Foulées de la Ligue, organisées par la Ligue contre le cancer Comité Loire, vont se dérouler le **dimanche 10 mars 2024 à Saint-Victor-sur-Loire** lieu-dit « La Croix des Sagnes »

Article 2 : 4 parcours en boucle sur la commune de Saint Victor Sur Loire avec départ/arrivée La Croix des Sagnes sont proposés :

1. parcours de 4,25km « **Le Bréat** » : parcours approprié pour les familles avec poussette
2. parcours 9,75km « **Les Moussettes** »
3. parcours 12.43 km « **Le Grangent** » : passage dans la Vallée du Lizeron
4. parcours 16.66km « **Le Lizeron** »

Des préinscriptions sont faites à partir du 05/01/2024 jusqu'au 09/03/2024 :

- Sur le site www.logicourse.fr
- Par bulletin d'inscription transmis par courrier à la Ligue contre le cancer Comité Loire à Saint-Etienne

Des inscriptions ont lieu également le jour même à partir de 8h le matin et jusqu'à 15 minutes avant l'heure de chaque départ.

Article 3 : Tarifs :

- Pré-inscriptions avec tombola : adultes 10€ et 5€ pour les jeunes de 12 à 25 ans
- Inscriptions le jour de la manifestation sans tombola : adultes 10€ et 5€ pour les jeunes de 12 à 25 ans.
- Enfants : gratuit jusqu'à 12 ans

Article 4 :

Marche : l'horaire de départ pour les parcours se fera de 8h à 10h, sauf pour le parcours de 16.66 km, le départ se fera de 8h à 9h.

Parcours à allure libre : regroupement des départs comme suit :

- 4.25 km : départ libre de 8h à 10h – départ groupé 9h30
- 9.75 km : départ libre de 8h à 10h - départ groupé 9h30 - possibilité de chronométrage si pré-inscription
- 12.43 km : départ libre de 8h à 10h – départ groupé 9h
- 16.66 km : départ libre de 8h à 9h – départ groupé à 9h

Article 5 : La randonnée est organisée, sans classement et sans récompense. Possibilité de chronométrage sur le parcours « Les Moussettes »

Il est de la responsabilité de chaque participant de s'assurer de son aptitude physique pour la formule pour laquelle il s'engage.

La recommandation "les 10 règles d'or" établie par le club des cardiologues du sport peut aider pour cette auto-évaluation www.clubcardiosport.com. La diversité des parcours permet de répondre au souhait de chaque participant de l'effort à produire (courir/marcher/trotter).

Article 6 : Les participants arrivant en voiture utilisent les parkings prévus à cet effet avant d'accéder au départ. Leurs accès sont balisés.

Article 7 : Ravitaillements prévus :

- Parcours 4,25km « Le Bréat » : 1 à l'arrivée

- Parcours 9,75km « Les Moussettes » : 1 à mi-parcours et 1 à l'arrivée
- Parcours 12.43km « Le Grangent » : 1 à mi-parcours et 1 à l'arrivée
- Parcours 16.66km « Le Lizeron » : 2 à mi-parcours et 1 à l'arrivée
-

Article 8 :

Les parcours progressent dans des espaces remarquables qu'il convient de protéger et de respecter :

les parcours 9,75 km ,12.43 km et 16.66 km pénètrent dans le périmètre classé « Réserve Natura 2000 » (périmètre du Syndicat Mixte d'Aménagement des Gorges de la Loire –SMAGL-)

En conséquence, il est impératif de :

- Rester sur les chemins balisés qui sont les seuls sentiers autorisés
- Ne laisser aucun déchet sur les parcours
- Tenir impérativement les animaux domestiques en laisse
- Respecter la faune et la flore et d'une manière générale de respecter les sites traversés (notamment ne pas cueillir de végétaux et ne pas troubler le calme et la tranquillité des lieux et des animaux par des cris, bruits divers ou autres instruments sonores)

Article 9 : Le Comité de La Loire de la Ligue contre le cancer a souscrit une assurance en responsabilité civile et accidents corporels liée aux manifestations exceptionnelles.

Article 10 : Lors de cette journée, des photos des participants seront prises et pourront être utilisées par la Ligue contre le cancer et ses partenaires, sauf opposition express.

Article 11 : Un village prévention est implantée à la Croix des Sagnes dans l'enceinte de la salle polyvalente de la commune de St Victor Sur Loire, afin de sensibiliser les personnes, sur le comportement quotidien permettant de mieux protéger son capital santé.

Fait à Saint Etienne le 29 Décembre 2024

Le Président

Docteur Jaubert Jérôme

