



Trail du monorail

règlement

31 octobre 2024

Organisation :

Le club « La Foulée Forézienne », affilié à la Fédération Française d'Athlétisme, en collaboration avec la ville de Cottance (qui accueillera départ et arrivée) organise le mercredi 31 octobre 2024 le trail nocturne du monorail

3 Parcours :

-Un parcours découverte de 7 km allure libre très accessible qui se déroulera sans classement et donc sans chronométrage .

-Un parcours de 12 km accessible à tous les coureurs débutants sur trail nocturne

- un parcours de 20 km avec un parcours plus exigeant mais sans difficulté majeure et toujours tracé en grande partie dans le beau cadre du sentier du monorail

vu la date , les courses se dérouleront intégralement en période nocturne ce qui rendra les parcours plus difficiles : une lampe frontale sera obligatoire pour tous les coureurs

Ces courses s'inscrivent dans une démarche de « développement durable ». Ainsi, un comportement respectueux envers l'environnement est particulièrement demandé aux participants et accompagnateurs et il est expressément demandé de ne jeter aucun emballage en dehors des points de ravitaillements.

Programme :

- Les retraits des dossards se feront le 31 octobre de 17h30 à 19h30 à la salle des fêtes de Cottance sur présentation d'une pièce d'identité
- les inscriptions pour le 7 km se feront uniquement le jour de la course de 17h30 à 20h00

- Le départ, ainsi que les arrivées seront localisés devant la salle polyvalente de Cottance dans le centre du bourg
- Horaires de départ :
 - **20 km : à 20h00**
 - **12 km : à 20h 15**
 - **7 km : à 20h30**
-

Conditions d'âge :

Le 7 km est non compétitif . Il est en allure libre , course ou marche .Toutefois , le parcours étant vallonné , en partie en sous-bois et nocturne .

Il est porté à la connaissance des parents , que le 7 km est fortement déconseillé aux jeunes enfants

Ouvert à partir de la catégorie junior pour le 12 km

Ouvert à partir de la catégorie espoir pour le 20 km

Catégories d'âge :

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
JUNIOR	JU	2006 et 2007
ESPOIR	ES	2003 à 2005
SENIOR	SE	1991 à 2002
Master 0	M0	1986 à 1990
Master 1	M1	1981 à 1985
Master 2	M2	1976 à 1980
Master 3	M3	1971 à 1975
Master 4	M4	1966 à 1970
Master 5	M5	1961 à 1965
Master 6	M6	1956 à 1960
Master 7	M7	1951 à 1955
Master 8	M8	1946 à 1950
Master 9	M9	1941 à 1945
Master 10	M10	1940 et avant

Certificats médicaux et licences :

L'épreuve est ouverte aux licencié(e)s et aux non licencié(e)s.

Le 7 km est non compétitif donc pas de certificat médical ou PPS exigé .Toutefois le parcours étant vallonné et parcouru de nuit , une bonne condition physique est très fortement conseillée .

- pour le 12 et le 20 km chaque participant majeur doit être en possession soit :
- **D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé et Encadrement ne sont pas acceptées ;**

- **D'une attestation (papier, électronique ou de type QR Code) indiquant que la personne a réalisé le Parcours de Prévention Santé (ou « PPS ») mis en place par la FFA via sa plateforme dédiée dont les conditions d'utilisation seront établies également par cette dernière. Pour être valable, le PPS doit avoir été effectué au maximum trois mois avant la date de la manifestation à laquelle la personne souhaite s'inscrire.**

- **Pour les mineurs du 12 km :**
- **D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées ;**
 - **D'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non-contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations partenaires de la FFA. La liste des fédérations partenaires seront régulièrement communiquées aux clubs affiliés et organisateurs sportifs par voie de circulaire.**
 - **L'athlète et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un questionnaire relatif à son état de santé dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports.**
- Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur attestent auprès de la FFA que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.**

Le service médical se compose d'infirmiers et de secouristes. et présence d'ambulance

Sécurité sur le parcours

La sécurité sur le parcours est assurée par des signaleurs sur les croisements les plus importants

Hors zones de signaleurs, le parcours sera suffisamment balisé (piquets de balisage et pancartes réfléchissantes)

la course se déroulant en période nocturne , le port d'une lampe frontale est obligatoire

sont recommandés : un vêtement avec bandes retro réfléchissantes , un téléphone portable,

tout abandon devra être signalé à l'organisation et la puce restituée ,

Ravitaillement :

1poste de ravitaillement sera disposé sur chaque parcours (vers KM 6 sur le 12 km et vers le km 11 sur le 20 km)

Contrôles et chronométrage :

Un chronométrage par puces électroniques sera mis en place sur les 12 et 20 km ; toute puce non remise à l'arrivée sera facturée 10€ au coureur.

Des pointages seront effectués sur le parcours par les organisateurs. Tout coureur classé à l'arrivée, qui ne serait pas passé par un ou plusieurs points de contrôles sera disqualifié et exclu des classements.

Les accompagnateurs à vélo ne sont pas autorisés.

Inscriptions :12 et 20 km

Le nombre de dossards est limité à 200 par course (20 km et 12 km)

Le nombre de participants sur le 7 km sera limité pour arriver à un maximum de 500 participants ;

(l'inscription inclut la participation à la course et la collation d'arrivée (chaude et froide) sur présentation du dossard.

Pas de lots participants cette année

Par internet sur le site Logicourse : <https://www.logicourse.fr/inscriptions-3/929-cottance24.html>

- **Exceptionnellement sur place le jour de la course de 17h à 19h15 suivant le nombre de dossards restant: une communication sera alors faite via le site du club .le tarif majoré sur place sera respectivement sur les 12 et 20 km de 12 € et 17 €**

Les droits d'inscription sont à régler par chèque à l'ordre de « La Foulée Forézienne » ou en espèces.

20 km Ils s'élèvent à 15€ (hors frais d'inscription en ligne)

12 km : Ils s'élèvent à 10 € (hors frais d'inscription en ligne)

7 km: 5 € uniquement sur place

(Toute inscription sera considérée définitive ; en cas de non-participation , un remboursement sera possible (hors frais d'inscription) **uniquement** sur présentation d'un justificatif médical d'invalidité avant la date de la course.

Retrait des dossards :

- salle polyvalente de Cottance à partir de 17 h

Récompenses :

des lots seront remis aux 3 premiers coureurs H et F au scratch.

Un lot spécial sera remis au meilleur déguisement

Il n'y aura pas de possibilité de cumuler plusieurs lots. Il n'y aura pas de classement par équipe

Une remise officielle des récompenses est prévue a la salle des fêtes , à l'issue de la course.**La présence du coureur récompensé à cette cérémonie officielle est obligatoire pour recevoir son prix.**

En cas d'absence, la récompense restera à l'organisateur