



# Règlement complet de la Course

## Courir Pour Des Pommes 2025

**Art-1 / L'association Courir pour des Pommes** organise le dimanche 28 septembre 2025, trois courses sur sentiers et chemins limitées à 1100 coureurs :

- La Classique Courir Pour Des Pommes, Trail « S » de 42 Km avec 1542 m D+,
- Un Trail « XS » de 22 km avec 746 m D+,
- Un Trail « XXS » de 10 km avec 218 m D+,

Et deux courses enfants « les petites pommes » de 900 m et 2 km (selon les catégories d'âge).

### Art-2 / Courses ouvertes :

- Le Trail « S » de 42 km (balisé en orange) est ouvert à tous les concurrents, licenciés ou non, nés en 2005 et avant. **2 points ITRA**
- Le Trail « XS » de 22km (balisé en bleu) est ouvert à tous les concurrents, licenciés ou non, nés en 2005 et avant. **1 point ITRA**
- Le Trail « XXS » 10 km (balisé en jaune) est ouvert à tous les concurrents, licenciés ou non, nés en 2008 et avant.

Pour les mineurs : autorisation parentale obligatoire (document ci-dessous ou sur papier libre).

**A NOTER QUE LES TRAILS « S » ET « XS » TRAVERSERONT LE ZOO DE SAINT MARTIN LA PLAINE !**

**Catégories d'âges** : elles débutent le 1<sup>er</sup> septembre 2025 pour se terminer le 31 août 2026.

Masters 1991 et avant / Seniors 1992 à 2003 / Espoirs 2004 à 2006 / Juniors 2007 et 2008 / Cadets 2009 et 2010 / minimes 2011 et 2012 / benjamins 2013 et 2014 / poussins 2015 et 2016.

### Art-3 / Challenge du Gier :

Courir pour des Pommes, Trail « XS » 22 km et Trail « XXS » 10 km, sont les dernières courses décisives pour le challenge des Pays du Gier 2025.

### Art-4 / Inscriptions :

- Trail « S » de 42 km : 40€ pour les inscrits avant le 1 septembre 2025 puis 50€ jusqu'au jeudi 18 septembre 2025 à 23h59.
- Trail « XS » de 22 km : 27€ pour les inscrits avant le 1 septembre 2025 et 34€ jusqu'au jeudi 18 septembre 2025 à 23h59.
- Trail « XXS » de 10km : 16€ pour les inscrits avant le 1 septembre 2025 et 21€ jusqu'au jeudi 18 septembre 2025 à 23h59.

Tous les tarifs incluent 1€ de frais de gestion et 1€30 de dons à l'association « Tonga Terre d'Accueil ». Pour toute inscription faite avant le 1 septembre 2025, vous pourrez bénéficier d'une entrée au zoo au tarif de 16€ au lieu de 19€50.

**Les inscriptions se font uniquement en ligne sur notre site internet :  
[www.courirpourdespommes.fr](http://www.courirpourdespommes.fr)**

**Aucune inscription le jour de la manifestation.**

**Date limite des inscriptions le jeudi 18 septembre 2025 à 23h59.**



## Art-5 /Départ :

Le Départ des 3 Courses se fait à proximité de la salle de la Gare à Saint Martin La Plaine.

- 42 km à 7h30
- 22 km à 8h45
- 10 km à 10h

Retrait des dossards : samedi 27 septembre 2025 de 16h à 18h ou dimanche 28 septembre 2025 à partir de 6h30 à la salle de la Gare à Saint Martin La Plaine.

**Les bâtons sont autorisés uniquement sur le 42 km et pour la sécurité des coureurs, les chiens accompagnant les coureurs sont interdits.**

Les dossards doivent être portés sur l'avant et être visibles des contrôleurs sur la totalité du parcours afin de pouvoir valider le classement. (voir règlement FFA)

## Art-6 / Ravitaillement :

- 42 km : 3 ravitaillements sont prévus sur le parcours plus un ravitaillement de récupération à l'arrivée. **(pas de gobelet)**
- 22 km : 1 ravitaillement est prévu sur le parcours plus un ravitaillement de récupération à l'arrivée. **(pas de gobelet)**
- 10 km : 1 ravitaillement est prévu sur le parcours plus un ravitaillement de récupération à l'arrivée. **(pas de gobelet)**

Les ravitaillements en dehors des zones prévues à cet effet sont interdits et pourront donner lieu à une disqualification.

- 1 repas est offert à tous les participants.

## Art-7 / Arrivée et barrières horaires :

- L'arrivée sera jugée rue Renée Charre à Saint Martin La Plaine.
- 2 barrières horaires pour le trail « S » : la première au 26<sup>ème</sup> kilomètre (2<sup>ème</sup> ravitaillement) à 11h50 et la deuxième au 34<sup>ème</sup> kilomètre (3<sup>ème</sup> ravitaillement) à 13h. Celles-ci pourront être modifiées en fonction de la météo ou tout autre évènement exceptionnel. Les coureurs passant après ce délai se verront retirer leur dossard. Les coureurs désirant poursuivre tout de même le parcours pourront le faire sous leur entière responsabilité et ne seront pas classés !
- Remise des prix à partir de 12h30...
- A l'arrivée : médecin, ostéos, secouristes, vestiaires, douches et restauration gratuite pour tous les participants sur présentation du dossard. (Possibilité d'acheter des repas supplémentaires)
- **Pour le repas à l'arrivée, aucun gobelet plastique ne sera donné. Cependant, des gobelets seront proposés à la vente.**

## Art-8 / Responsabilités :

Des mesures seront prises pour éviter les inconvénients liés à la circulation. Cependant les coureurs devront respecter le Code de la Route. Une assistance médicale est prévue sur le parcours.

RESPONSABILITE CIVILE : les organisateurs sont couverts par une police d'assurance auprès de la MACIF.

INDIVIDUELLE ACCIDENT : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence ; il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

La participation à l'épreuve se fera sous l'entière responsabilité des coureurs avec renonciation à tout recours envers les organisateurs quel que soit le dommage subi ou occasionné. Les concurrents renoncent expressément à faire valoir des droits à l'égard des organisateurs. Les concurrents s'engagent à n'exercer aucune poursuite envers les organisateurs pour tout incident pouvant résulter de leur participation à cette manifestation.



## Art-9 / Dotation :

- Un plateau de pommes « saveurs du Jarez » sera distribué à tous les participants des trails « S » et « XS » **sur présentation du dossard.**
- Un sac de pommes « saveurs du Jarez » sera distribué à tous les participants du trail « XXS » **sur présentation du dossard.**
- Une récompense est offerte pour chaque course aux 3 premières femmes et aux 3 premiers hommes du classement « Scratch » de chaque course.

**PAS DE RECOMPENSE PAR CATEGORIE !**

## Art-10 / Conditions obligatoires pour participer à une épreuve Hors Stade : PPS ET LICENCE

**Pour les personnes majeures** de toutes nationalités, leur participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur soit :

- D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, 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.

**(CF : [pps.athle.fr](http://pps.athle.fr) ou lien sur le site [www.courirpourdespommes.fr](http://www.courirpourdespommes.fr))**

**Pour les personnes mineures** de toutes nationalités, leur participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur soit :

- D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, 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). La licence Athlé entreprise est délivrée conformément aux Règlements généraux de la FFA.
- D'un questionnaire relatif à son état de santé renseigné conjointement par l'athlète et les personnes exerçant l'autorité parentale, 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 en compétition datant de moins de six mois.

**(CF : document en ANNEXE 2 ou sur le site [www.courirpourdespommes.fr](http://www.courirpourdespommes.fr))**

L'organisateur conservera, selon le cas, la trace du document présenté.

## Art-11 / Engagement des coureurs :

Chaque coureur s'engage à avoir pris connaissance du règlement de la course, en s'inscrivant.

## Art-12 / Modifications du règlement :

Les organisateurs se réservent le droit d'apporter des modifications au règlement, dans ce cas, celles-ci seront signalées avant le départ.

## Art-13 / Matériel obligatoire :

- Sur le trail « S » de 42 km : Une réserve d'eau et une couverture de survie.
- Sur le trail « XS » de 22 km : une réserve d'eau.
- Le téléphone est conseillé pour les 3 courses.

## Art-14 / Joëlette : Les joëlettes pourront participer uniquement au trail « XXS » de 10 kms !

L'équipe est constituée d'un sportif transporté (passager) et de 4 à 6 coureurs maximums (équipage). La participation des mineurs est soumise à une autorisation parentale et/ou du tuteur légal.



- **Sportif transporté** : Le passager est une personne atteinte d'un handicap présentant des déficiences motrices, sensorielles et/ou mentales reconnues et n'est pas soumis aux impératifs d'âge. Pour l'épreuve, le port du casque est obligatoire (casque cycliste). Une fiche sanitaire devra obligatoirement être fournie avant l'épreuve en y indiquant la pathologie et si la personne prend ou non un traitement particulier. Sa participation est également subordonnée à la présentation d'un certificat médical de non-contre-indication à l'épreuve.
- **Coureurs (équipage)** : L'épreuve est ouverte aux coureurs licenciés ou non licenciés et sont soumis à l'article 10 du présent règlement.
- **Les joëlettes** : Chaque équipage participera à l'épreuve avec sa propre joëlette et en sera responsable. Aucune joëlette artisanale ne sera acceptée !
- **Tarifs joëlette** : un forfait de 40€ sera demandé pour l'ensemble de l'équipage qui comprend donc le sportif transporté et les 4 à 6 coureurs qui seront chacun munis d'un dossard. Ce forfait comprend les dossards des membres de l'équipage, 1 sac de pommes « saveurs du Jarez » à tous les membres de l'équipe ainsi qu'un repas.

#### Art-14 / Courses Enfants : Les petites pommes :

Les 2 courses enfants sont gratuites. Attention, il est OBLIGATOIRE de présenter une autorisation parentale datée et signée du responsable légal (document en ANNEXE 1 ou sur papier libre).

#### **Pour le 900 M, course ouverte aux enfants nés entre 2015 à 2018.**

Il n'y aura pas de dossard sur ce parcours, ni de classement à l'arrivée. **Les enfants seront sous la responsabilité des parents ou d'un adulte responsable.** Le but est de faire découvrir aux enfants le plaisir de la course à pied.

#### **Pour le 2km, course ouverte aux enfants nés en 2012, 2013 et 2014** licenciés ou non.

Les enfants participant aux 2 km doivent être titulaires :

- D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, 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). La licence Athlé entreprise est délivrée conformément aux Règlements généraux de la FFA.
- D'un questionnaire relatif à son état de santé renseigné conjointement par l'athlète et les personnes exerçant l'autorité parentale, 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 en compétition datant de moins de six mois.

**(CF : document en ANNEXE 2 ou sur le site [www.courirpourdespommes.fr](http://www.courirpourdespommes.fr))**

#### **Inscriptions : le samedi entre 16h et 18h ou le dimanche matin avant 8h45.**

Le lieu de rendez-vous est la salle de la Gare à Saint Martin La Plaine.

Départ 9h15 pour le 900m et 9h30 pour le 2 km.

**Présence obligatoire des enfants une demi-heure avant le départ de la course les petites pommes 800 m et 2km à la salle de la Gare.**

Un tee-shirt sera remis aux 150 premiers inscrits ainsi qu'une récompense aux 3 premières Filles et aux 3 premiers Garçons du 2 km.

#### Art-15 / Droit à l'image

Les organisateurs se réservent le droit d'utiliser à titre gratuit, les vidéos et photos prises lors de cette journée.

#### Art-16 / Adresse électronique

Les organisateurs se réservent le droit d'utiliser, à titre gratuit, votre adresse électronique dans le cadre de l'organisation de sa manifestation et à ne pas la diffuser à des fins commerciales.



## Chronométrie assurée par notre partenaire LOGICOURSE.

### Informations complémentaires

Les accompagnateurs en VTT ou autre véhicule ne sont pas autorisés.

Les concurrents se doivent secours et entraide.

Tout problème ou accident devra être immédiatement signalé au poste de contrôle le plus proche. Tout manquement à ces règles élémentaires de bonne conduite pourra être sanctionné par élimination.

Tout concurrent ne respectant pas les règles minimales de propreté et de respect de la nature pourra être éliminé.

Le jury de l'épreuve se compose du directeur de Course, du Coordinateur de Sécurité, du Responsable de l'équipe médicale, des Responsables des postes de contrôle. Le jury est habilité à statuer sur les litiges survenus durant l'épreuve, les décisions sont sans appel.





# ANNEXE 1

## COURIR POUR DES POMMES 2025

Autorisation Parentale pour un participant mineur

Je soussigné(e)

Nom : .....

Prénom : .....

Agissant en qualité de père, mère ou représentant légal (Rayer la mention inutile).

Autorise :

Nom : .....

Prénom : .....

Né(e) le : .....

**A participer à l'épreuve sportive organisée par l'association « Courir Pour Des Pommes » le 28 septembre 2025 (Cocher la bonne case).**

- Trail « XXS » de 10 km (né en 2007 à 2009).
- Course enfant de 2 km (nés en 2012, 2013 et 2014).
- Course enfant de 800m (nés en 2015, 2016, 2017, 2018).
- Joëlette (sportif transporté).

Je donne autorisation de soins à mon enfant en cas de besoin ainsi que le droit à l'image.

Date : ..... / ..... / 2025

Lieu : .....

Signature :



# ANNEXE 2



## Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur

**Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale :** Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

**Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.**

Tu es une fille

un garçon

Ton âge : ..... ans

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé (e) sans te souvenir de ce qui s'était passée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)	OUI	NON
Te sens-tu fatigué (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui	OUI	NON
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Questions à faire remplir par tes parents	OUI	NON
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (examen médical prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.**