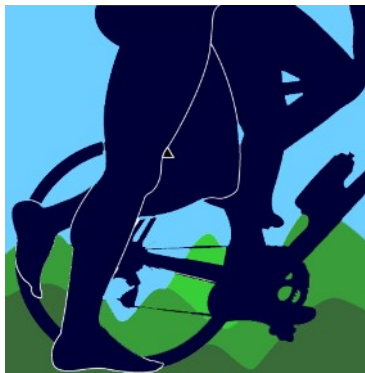


LES FOULEES EN MONTAGNE NOIRE



REGLEMENT

Table des matières

GENERALITES	page2
Article 1 : Inscription au calendrier FFA	
Article 2 : Licences et Santé des pratiquants	
2.1 Personnes Majeures (18 ans et +)	
2.2 Personnes Mineures (- de 18 ans)	page 3
2.3 Participants étrangers	
2.4 Pour le Run and Bike	
Article 3 : Assurances	
Article 4 : Barrières de temps.....	page 4
Article 5 : Respect de l'environnement	
Article 6 : Règles du Run and Bike	
Article 7 : Règles Marche Nordique	
Article 8 : Annulation des épreuves	page 5
Article 9 : Droit à l'image	
Article 10 : Droits et Frais d'inscription	
Article 11 : Règles du port des dossards	
Article 12 : Disqualification	
Article 13 : Contrôle Anti-dopage	
Article 14 : Remise des lots	page 6
Article 15 : Consignes Sanitaires	

Articles modifiés ou ajoutés en 2025 : 2 - 2.1 - 2.2 - 2.4 - 4 - 10 - 11 - 14

Généralités

L'association audoise « *Animation et Loisirs en Montagne Noire* » a été créée dans le but d'organiser chaque année avec le concours des municipalités de la Communauté des Communes de la Montagne Noire l'épreuve sportive « Les Foulées en Montagne Noire ». Cette épreuve de 22 km se court sans accompagnement ou en « Run and Bike » à partir de la catégorie espoir.

Sont organisées également :

Avec classement : la course Charcutière et la marche nordique de 10 km, à partir de la catégorie Cadet.

Sans classement : une marche touristique et des animations sportives et récréatives pour les enfants/ados de 3 à 14 ans.

Article 1

Les « Foulées en Montagne Noire » sont inscrites au calendrier de la Fédération Française d'Athlétisme et sont organisées en conformité avec les règlements de la FFA et de la CNCHS.

Article 2

CONDITIONS DE LICENCE ET SANTE DES PRATIQUANTS

2.1 PERSONNES MAJEURES (18 ans et +)

Leur participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur de l'un des deux documents suivants :

- **LICENCE**

Licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA ou « 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.

- **PPS (Parcours de Prévention Santé)** réalisé dans les 3 mois précédant l'épreuve. Le PPS a été mis en place par la FFA via sa plateforme dédiée dont les conditions d'utilisation sont établies également par cette dernière.

Réaliser le premier PPS :

1. ouvrir le site pps.athle.fr
2. créer un compte en indiquant email, nom, prénom, âge et date de la compétition pour laquelle le PPS sera fait. (si besoin, ce compte permettra de réaliser d'autres PPS par la suite)
3. suivre les étapes du parcours de santé (sensibilisation aux risques, précautions et recommandations liées à la pratique d'un sport,...)
4. à la fin, un numéro de PPS et une attestation à télécharger sont produits.

Le participant licencié, qui a déjà eu à suivre le Parcours Prévention Santé pour sa prise de licence, sera de fait exempté de ces modalités PPS avant chaque course, comme cela était déjà le cas par le passé avec le système du certificat médical.

2.2 PERSONNES MINEURES (- de 18 ans)

Leur participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur d'une **Autorisation Parentale** à remplir par la personne exerçant l'autorité parentale sur le mineur, accompagnée d'un des deux documents suivants :

- **LICENCE**

Licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou « 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.

- **ATTESTATION réponses négatives au QUESTIONNAIRE DE SANTÉ** (disponible sur notre site)

Avec l'aide des personnes exerçant l'autorité parentale, la personne mineure doit répondre à l'ensemble du questionnaire. Les réponses du questionnaire sont strictement confidentielles et ne doivent pas être communiquées à l'organisateur.

Seul le résultat du questionnaire doit être communiqué à l'organisateur. Dans tous les cas, un document attestant des réponses au questionnaire de santé doit être fourni. Si une ou plusieurs réponses sont positives, un certificat médical mentionnant la non contre-indication à la pratique du sport en compétition et daté de moins de 6 mois avant l'épreuve doit être fourni avec l'attestation précédemment décrite.

L'organisateur conserve, selon le cas, les documents fournis à l'inscription (trace de la licence, numéro et fédération de délivrance, certificat médical,...) pour la durée du délai de prescription de 10 ans.

2.3 PARTICIPANTS ETRANGERS

Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à World Athletics. Ce certificat médical doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

2.4 RUN AND BIKE

Leur participation à cette compétition est soumise à la présentation d'un Certificat Médical daté de moins de 6 mois le jour de la course, mentionnant **l'absence de contre-indication à la pratique du VTT ET de la course à pied en compétition** ou sa photocopie certifiée conforme.

Article 3

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance *Responsabilité Civile et Individuelle Accident*. Chaque concurrent participe sous sa propre responsabilité. Les licenciés bénéficient d'une assurance individuelle accident liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement pour les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (article L, 321-4 du Code du Sport).

Article 4

BARRIERES HORAIRES (24,6 km)

Deux lieux de contrôles sont prévus :

1. Mairie de Lacombe (9 km) : ne pas dépasser 1h35 de course (soit passage limite à 10h35)
2. Lieu-dit l'Aiguille (15 km) : ne pas dépasser 2h30 de course (soit passage limite à 11h30)

Toute personne arrivant hors délai sera disqualifiée et raccompagnée en voiture par les organisateurs jusqu'à l'arrivée.

Des postes de contrôle et de ravitaillement sont installés le long du parcours. Un poste de secours, assuré par un médecin avec le concours de l'ADCP 11, se trouve à l'arrivée. Les organisateurs se réservent le droit de mettre un concurrent hors course.

Article 5

L'épreuve se déroulant dans une zone classée « NATURA 2000 » chaque participant se doit de respecter l'environnement. Il est interdit de jeter tout objet devenu inutile en dehors des zones de ravitaillement où le ramassage est assuré par les organisateurs.

Article 6

Les règles du Run and Bike

Une équipe de Run and Bike est constituée de 2 compétiteurs, le Runner et le Biker (de même sexe ou non).

- Les deux coureurs doivent franchir la ligne d'arrivée ensemble.
- Les changements (1 au minimum) s'effectuent librement.
- Le VTT doit toujours être tenu par l'un(e) des deux concurrent(e)s. En aucun cas il ne doit être posé au sol, ou mis sur sa béquille.
- Les participants utilisent un seul VTT, sans assistance électrique, tout au long de la course.
- Il n'est pas permis d'en changer au cours de l'épreuve, même en cas de problèmes techniques.
- Lors de l'épreuve **la distance maximale entre les 2 participants d'une même équipe ne peut pas dépasser 10 mètres.**
- Les compétiteurs doivent se soumettre au code de la route et à toutes les injonctions des juges et signaleurs.
- Le casque homologué à coque dure est obligatoire pour chacun des 2 équipiers.
- Le VTT doit être équipé d'embouts de guidon et chaque roue doit avoir un système de freinage indépendant (freins à disque autorisés).
- Le dossard, fourni par l'organisateur, doit être apparent sur la poitrine des concurrent(e)s.
- Aucune forme d'accompagnement ou d'aide extérieure n'est autorisée lors de l'épreuve.
- Les équipiers doivent passer au contrôle d'équipement et technique du VTT avant le départ.

Article 7

La Marche Nordique

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. Le bras et la jambe doivent toujours être en opposition. La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au-delà du plan frontal, puis derrière la fesse pour la main et le buste pour le coude en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.

Article 8

Dans le souci d'assurer le bon déroulement de la manifestation, l'organisation se réserve le droit d'apporter toute modification qu'elle jugera utile.

L'organisation se réserve également le droit d'annuler l'épreuve en cas de force majeure sans que les concurrent(e)s puissent prétendre à un quelconque dédommagement.

Article 9

Les organisateurs s'autorisent le droit d'utiliser les images qui seront prises durant le déroulement de l'épreuve. Celles-ci sont visibles dans la semaine suivant les compétitions sur le site <http://fouleesmontagnenoire.wix.com/fouleesmontagnenoire>

Article 10

Le montant des droits d'inscription est arrêté chaque année par les organisateurs. Pour toutes les épreuves, les inscriptions se font en ligne sur le site des Foulées en Montagne Noire.

Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.

Outre l'inscription en ligne, il est possible de s'inscrire sur place l'après-midi pour les épreuves de 10 km (charcutière individuel/relais et marche Nordique) avec un tarif majoré de 2 € par inscription.

Article 11

Avant le départ de chacune des courses, le dossard et sa puce de chronométrage sont remis exclusivement sur présentation de la carte d'identité ou de la licence.

Selon le chronométrage adopté par l'organisateur, la puce est collée sur le dossard ou accrochée à la chaussure.

Le dossard doit être placé sur la poitrine de telle manière que le numéro soit bien visible des juges de parcours. Les puces sont récupérés immédiatement après l'arrivée.

Toute affectation de dossard est définitive. Tout(e) concurrent(e) franchissant la ligne d'arrivée sans son dossard est disqualifié(e).

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est 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. Toute personne disposant d'un dossard obtenu en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée.

Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Article 12

En cas de litige les organisateurs ont autorité pour disqualifier tout(e) concurrent(e) qui ne respecterait pas le règlement. Leurs décisions sont sans appel.

Article 13

Contrôle Anti-dopage

Les participants aux Foulées en Montagne Noire s'engagent à respecter rigoureusement l'interdiction de dopage ainsi que les dispositions concernant les contrôles antidopage, telles qu'elles résultent des lois et règlements en vigueur, notamment les L.230-1 et suivants du Code du Sport et le Règlement fédéral de lutte contre le dopage. L'athlète doit justifier de son identité.

Article 14

Remise des lots

La cérémonie de la remise des lots se fait à partir de 12h pour les 23 km Foulées en Montagne Noire et à partir de 19h15 pour la course « Charcutière » et la Marche Nordique.

La présence des concurrent(e)s gagnant(e)s est indispensable lors de la remise des prix.

Les récompensés sont :

Attention les lots ne sont pas cumulables

23 km Foulées :

Au scratch : les 5 premiers et les 5 premières
Junior-Espoir : les 3 premiers et les 3 premières
Sénior : les 3 premiers et les 3 premières
Master 0 à 8 : les premiers et les premières

23 km Run & Bike :

Au scratch : les 3 premières équipes masculines, féminines et mixtes

10 km Marche Nordique :

Au scratch : le premier et la première
Junior-Espoir : le premier et la première
Sénior : le premier et la première
Master : le premier et la première

10 km Charcutière :

Au scratch : les 5 premiers et les 5 premières
Cadet : les 3 premiers et les 3 premières

10 km Relais :

Les 3 premières équipes et le meilleur déguisement

Article 15

L'association s'engage à faire respecter les consignes sanitaires en vigueur à la date de la course. Elle ne pourra être tenue responsable des conséquences dommageables directes ou indirectes liées à toute maladie transmissible (dont épidémies, pandémies, maladies contagieuses et épizooties).

Par son engagement chaque concurrent accepte le règlement de la compétition dans son intégralité sans aucune restriction.