

# REGLEMENT des Courses de l'Épiphanie - 16ème Edition



**Dimanche 5 janvier 2025** organisée par: les Pousse Pieds de Fouras & St Laurent de La Prée

## Descriptif de la course et sécurité

- **5 kms** en une boucle, routes et chemins
- **10 kms** routes et chemins dont en bord de mer

## Sécurité

- **50 bénévoles** sur le parcours
- **1 Médecin** et 1 poste de **Sécurité Civile**
- Encadrement de la course par : **VTT** (tête et fin de course)

## Contraintes sanitaires

- Les dispositions sanitaires imposées par la préfecture et la FFA au 5 janvier 2025 seront de rigueur le cas échéant.
- L'organisation s'engage à mettre en place et à faire respecter un éventuel protocole sanitaire s'il devait s'imposer.  
Le protocole serait alors affiché sur le site

## Participants

- Epreuves chronométrées ouvertes à partir des Minimes (2010-2011)
- 5 kms limité à 300 coureurs et 10 kms limité à 500 coureurs.
- **Chaque coureur devra être équipé d'un gobelet ou réserve d'eau**

## Départs

Il sera donné Rue du Trop Tôt Venu, face à la salle Rondeaux de Fouras

- **5 kms à 14h**
- **10 kms à 14h30**

**Infos "Courses enfants" non chronométrées:** *(détail et conditions sur le flyer enfants)*

Les départs seront donnés à partir de 15h45 pour les épreuves suivantes :

**700m** (CE1, CE2)   **1 400m** (CM1, CM2)   **2 100m** (6ème, 5ème,)

## Assurances

- Responsabilité civile de l'organisateur souscrite auprès de la Macif
- Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance de leur licence.
- Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

## Accueil et retrait des dossards

- **Salle Rondeaux, Fouras** uniquement **le dimanche 5 janvier 2025** de **11h à 14h30** **sur présentation d'une pièce d'identité et dossier complet**

## Charte éthique et environnementale

- **Le jet de déchets en dehors des endroits prévus vaudra disqualification du coureur sans remboursement**
- **Tout manquement au règlement et le non-respect de l'éthique sportive et/ou des bénévoles vaudront disqualification du coureur sans remboursement**

## Inscriptions

- Les coureurs majeurs devront justifier d'un **Parcours Prévention Santé (PPS) de moins de 3 mois** ou d'une licence FFA (pas de licence triathlon)
- Les coureurs mineurs devront fournir au moment du retrait des dossards une attestation type à télécharger sur le site Runheure
- L'inscription à la course vaut validation du règlement
- **Uniquement sur internet** jusqu'au **samedi 4 janvier 2025 à 20h**  
[site pour inscription : www.runheure.fr/epiphanie-2025](http://www.runheure.fr/epiphanie-2025)
- **Pas d'inscription le jour de la course**
- Renseignements par mail : [poussepiedsfouras@gmail.com](mailto:poussepiedsfouras@gmail.com)

## Montant des engagements (hors frais de plateforme) avec evolution du tarif :

- 5 kms : **8 €** => **9 € à partir du 20/12**
- 10 kms : **12 €** => **13 € à partir du 20/12**
- Courses enfants : **gratuites**
- Une dotation sera remise à chaque participant et une part de brioche sera offerte à l'arrivée avec **1 boisson** comprenant notamment le légendaire **vin chaud** de l'Epiphanie (*recette secrète de Marcel*)

## Récompenses : (présence obligatoire des concurrents) – à 16h30

Des récompenses, non cumulables, seront attribuées aux :

> **3 premiers femmes et 3 premiers hommes** au classement général

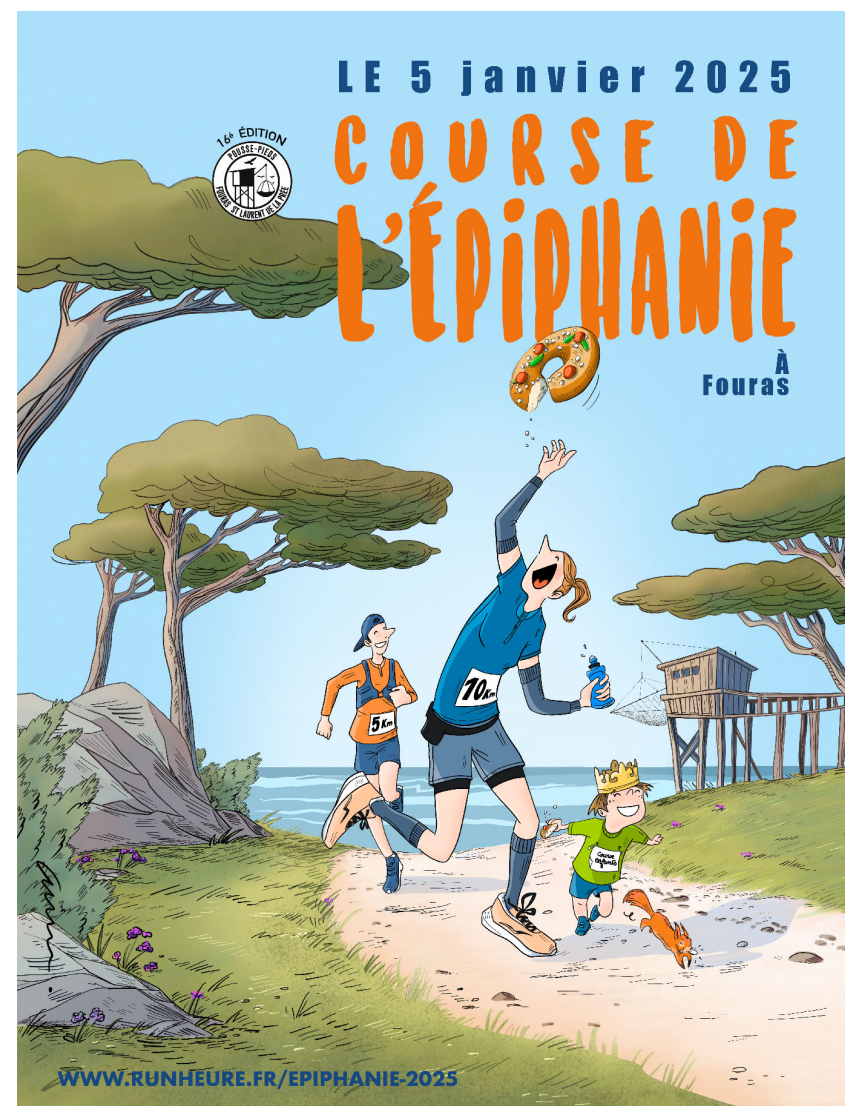
> **1er homme et 1ère femme** des **8 catégories regroupées** de la façon suivante :

Minimes (U16)	Cadet (U18)	Junior-Espoir (U20/23)	Sénior (SE)
Masters (MO-M1)		Masters (M2-M3)	Masters (M4-M5)
Masters (M6-M7)		Masters (M8-M9)	Masters (M10)

> **1er homme et 1ère femme de la presqu'île** (Fouras ou St Laurent de La Prée)

## Engagements des participants

- Par ma participation à la course de l'Epiphanie, j'autorise l'organisation à prendre des photos et à les diffuser sur tout support pour la promotion de la course ou de l'activité de l'association organisatrice.
- Par ma participation je reconnais avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve et participer en respectant celui-ci, l'équipe d'organisation bénévole, les autres concurrents et le site,- ne rien jeter dans la nature en dehors des dispositifs prévus à cet effet.
- En cas d'abandon, le concurrent s'engage à prévenir un bénévole de la course et lui remettre son dossard et la puce. Cette dernière pourra être facturée dans le cas contraire



Partenaires :

*Electricité St Laurentaise - ORPI Océanie Immo - Coté Salon - CM  
Communication - France Confiserie - Piscine de France - V&B - La Grande  
Terrasse Thalasso - La Botte Géante - Hôtel La Roseraie - Hôtel des Bains -  
Azureva locations - L'Archipel restaurant - Run'heure - Chrono-start - Tania  
Momic réflexologue - Cousseau Plaques -*

**En cas de non-respect du présent règlement ou de non-respect du protocole sanitaire en vigueur, l'organisateur peut disqualifier ou refuser un participant sans remboursement de son inscription,**