

## **REGLEMENT 2023**

### **ORGANISATION**

Courir à Poisy est une association loi 1901 inscrite au journal officiel - N° déclaration W741005171, organise Le Trail Des Grenouilles de Poisy

### **ARTICLE 1 – Épreuves**

Le Trail Des Grenouilles de Poisy est un événement au sein duquel sont proposées plusieurs épreuves de pleine nature. Chaque épreuve se déroule, à allure libre, en un temps limité.

- **La Run-Express de la Montagne d'Age** : 10,3 km pour 300 m D+ et D- au départ et arrivée de Poisy, 3h maximum,
- **Le Trail de Poisy** : 17,3 km, 780m D+ et D- au départ et arrivée de Poisy, 4h maximum,
- **Les courses enfants** : sans chronométrage, juste pour le plaisir de découvrir la course à pied – pas de cadeau à l'arrivée car ce n'est pas une course. – autorisation parentale obligatoire.

### **ARTICLE 2 - Le b.a.-ba du coureur « Charte »**

- Apprendre à se connaître soi-même et développer son autonomie afin d'aller au maximum de son engagement dans le respect de son intégrité physique et morale.
  - Prendre conscience que le milieu naturel que vous traversez est basé sur un équilibre écologique fragile.
  - Respecter la faune et la flore : ne pas jeter bouteilles et autres sachets de barres énergétiques usagées sur le sol et ne pas crier intempestivement.
  - Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation.
  - Respecter les bénévoles, sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu.
- L'organisation n'est nullement responsable des habits et objets personnels des coureurs laissés sur les ravitaillements.
- Venir en aide à un concurrent en situation dangereuse.
  - Respecter les zones autorisées au public.
  - Ne pas ravitailler son coureur sur le parcours : il participe à une course où l'autonomie est une des règles de base.
  - Ne pas se faire accompagner sur le parcours par une personne extérieure à la course (sans dossard)
  - Ne pas courir volontairement à côté d'un coureur dans le seul but de lui porter son eau, sa nourriture, voir même de l'aider en le ou la poussant (seront surtout surveillés les hommes qui font toute la course avec une femme qui joue la gagne).
  - Ne pas fumer sur les zones de ravitaillement.

### **ARTICLE 3 – Commission « équité »**

La commission « équité » aura plein pouvoir pour faire respecter le règlement (pénalité, disqualification, etc.) de la course, principalement les règles de bonne conduite et d'équité sportive entre tous les concurrents.

En cas de triche avérée, la commission pourra sur simple « observation » (sans avoir besoin de preuve physique, photo ou autre) mettre hors course le concurrent ou lui attribuer une pénalité directement applicable ou par décision ultérieure.

La cible principale sera le ravitaillement sauvage et la non-possession du matériel obligatoire, mais elle pourra intervenir sur tout point du règlement.

Il est entendu que les membres de la commission n'ont pas d'obligation de porter un visuel spécifique.

Si un coureur ou spectateur est témoin d'un acte de tricherie explicite et non discutable (plusieurs témoins, photo, vidéo...), il lui sera possible de déposer une réclamation à la direction de course jusqu'à 2H après l'arrivée du concurrent de la course en question. ---  
Un chèque de caution de 50 euros sera alors demandé mais il sera restitué en cas de décision de pénalisation ---

### **ARTICLE 4 - le règlement**

La participation (porter un dossard) à une des courses du Trail des Grenouilles de Poisy, implique la lecture et l'acceptation automatique par chaque concurrent du règlement figurant sur le site internet. Il s'engage sur l'honneur à ne pas anticiper le départ, à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée et à respecter la charte du coureur (b.a- ba du coureur).

### **ARTICLE 5 – Conditions de participation**

Il est indispensable :

- D'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela
  - D'avoir acquis, préalablement à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, et notamment :
    - Savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles du fait de l'altitude (nuit, vent, froid, pluie ou neige)
    - Savoir gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
    - D'être pleinement conscient que le rôle principal de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ces problèmes
    - D'être pleinement conscient que pour une telle activité de pleine nature la sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.
  - La Run-Express de la Montagne d'Age (10,3 km) est une course à pied ouverte à tous individus, homme ou femme, de cadet (nés en 2007 - 2008) à Master 10 (nés en 1939 et avant), licenciés ou non (certificat médical obligatoire et autorisation parentale si mineur).
  - Le Trail de Poisy (17,3km) est une course à pied ouverte à tous individus, homme ou femme, de junior (nées en 2005 et 2006) à Master 10 (nés en 1939 et avant), licenciés ou non (Certificat médical obligatoire et autorisation parentale si mineur).
- Course enfants : pour récupérer un dossard (le même pour tous les enfants, car pas une course) la présence du parent/responsable légal est obligatoire avec une autorisation parentale à remplir et signer.

Document à fournir sur la fiche perso :

- Licence FFA / FFtri scannée ou certificat médical SIGNE et TAMPONNE par un médecin.

Il doit contenir la mention "aptitude à la course à pied en compétition" où « aptitude aux sports en compétition », il doit DATER DE MOINS D' 1 AN AU JOUR DE LA COURSE ».

Attention, l'envoi postal ou par mail de vos documents d'inscription n'est pas accepté.  
Et pour les mineurs autorisation parentale à donner au retrait du dossard (pas par mail).

## **ARTICLE 6 - Sécurité et Assistance Médicale**

Des postes de secours (médecins, ambulances, secouristes) sont implantés en divers points des parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec le PC de la course.

Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours :

- En se présentant à un poste de secours
- En appelant le PC course (numéro de tel inscrit sur le dossard)
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours

En cas d'impossibilité de joindre le PC course ou contrôleur, vous **pouvez** appeler directement les organismes de secours et seulement en cas d'urgence vitale. (112 depuis la France)

Il appartient à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.

N'oubliez pas que des aléas de toutes sortes, liés à l'environnement et à la course, peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu (entre 5 et 25mn en temps normal - qui peuvent monter à 40mn dans certains cas = préconisation FFA).

Votre sécurité dépendra alors de la qualité de l'équipement que vous avez mis dans votre sac.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

Les secouristes, médecins officiels et la direction de course sont en particulier habilités :

- à mettre hors course (en invalidant le dossard) tout concurrent "jugé" inapte à continuer l'épreuve
- à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger.

En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel au secours en montagne officiel qui prendra, à ce moment-là, la direction des opérations et mettra en œuvre tous moyens appropriés, y compris hélicoptères. Les frais résultants de l'emploi de ces moyens exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour du point où elle aura été évacuée. Il est du seul ressort du coureur de constituer et présenter un dossier à son assurance personnelle dans le délai imparti.

## **ARTICLE 7 - ACTION DE PREVENTION EN MATIERE DE SANTE**

L'organisation a décidé la mise en place d'une action interne de prévention en matière de santé. Cette action n'a ni vocation ni compétence à se substituer à la réglementation nationale et/ou internationale en vigueur en matière de lutte antidopage mais a pour objet de renforcer la surveillance médicale souhaitée par l'organisation. Cette action est pilotée par un Conseil Médical, composé uniquement de médecins, pouvant prendre avis auprès des experts de son choix et chargé de donner un avis consultatif à destination du Jury de course sur l'état médical des participants.

Chaque coureur s'engage à :

Informez le Conseil Médical de l'Organisation en cas d'utilisation d'une prescription soumise à une Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques (AUT). Une procédure est disponible à cet effet dans l'espace santé dont chaque coureur peut disposer gratuitement sur le site de l'International Trail Running Association (ITRA) : [www.i-tra.org](http://www.i-tra.org). Cette information est à faire dès le jour de l'inscription en cas d'AUT demandée ou obtenue antérieurement. Sinon, elle doit être faite au plus tard le 8ème jour suivant la demande d'AUT et impérativement avant le départ de la course.

Accepter l'ensemble des prélèvements urinaires et/ou sanguins et/ou capillaires et analyses associées demandés par le Conseil Médical de l'Organisation, étant entendu que les frais inhérents à la réalisation de ces prélèvements et des analyses associées sont à la charge directe de l'Organisation.

Accepter de répondre à toute convocation que le Conseil Médical pourra lui adresser sur la base des informations le concernant qu'il aura recueillies, de manière à échanger sur son aptitude ou non à participer à la course à laquelle il s'est inscrit. A l'issue de l'entretien, le Conseil Médical peut aller jusqu'à proposer au Jury de course la mise hors compétition du coureur.

### **ARTICLE 8 - Temps Maximum autorisé et Barrières horaires**

Le temps maximal de l'épreuve, pour la totalité du parcours, est fixé :

La Run-Expresse de la Montagne d'Age : 3h

Le Trail de Poisy : 4h

Les heures limites de départ (barrières horaires) des principaux postes de contrôle sont détaillées sur le site web

Portes horaires : 10h27 sur le Trail des Grenouilles, 17 km.

Ces barrières horaires (voir fiche par course sur le site web) sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé. Pour être autorisés à poursuivre l'épreuve, les concurrents doivent repartir du poste de contrôle avant l'heure limite fixée (quel que soit l'heure d'arrivée au poste de contrôle).

### **ARTICLE 9 - parcours, sécurité des coureurs et horaires**

À tout moment, l'organisation du Trail Des Grenouilles de Poisy se réserve le droit de modifier le parcours ou les horaires des épreuves inscrites dans cette course. Elle se réserve également le droit d'annuler une épreuve pour tous motifs qui mettraient la vie du coureur en danger ou tous cas de force majeure (aucun remboursement ne pourra être demandé).

L'organisation peut être amenée à modifier le tracé et la distance prévus à l'origine, en privilégiant des portions de route plus nombreuses, ceci afin de permettre aux participants de courir quelles que soient les conditions météo et en toute sécurité (en respectant l'arrêté préfectoral).

## **ARTICLE 10 - matériel obligatoire et motifs de disqualification**

Matériel obligatoire à porter soi-même durant la course :

- Téléphone portable chargé, avec numéros enregistrés du Pc secours (ils seront inscrits sur votre dossard).
- Eau : 0.5 litre minimum (attention pas de point d'eau sur les 2 parcours).
- Récipient d'eau en plus de votre réserve d'eau (type gobelet réutilisable). Car aucun gobelet ni verre ne sera fourni à l'arrivée.
- Couverture de survie taille adulte (17 km)
- Nourriture : attention pas de ravitaillements sur le parcours
- Chaussures adaptées (type chaussures de trail).
- Dossard visible (attention il doit être impérativement sur l'avant du coureur, sinon aucune réclamation possible si défaut de classement)
- Bâtons autorisés

En cas de mauvais temps, nous vous recommandons fortement d'adapter votre équipement. Des vêtements techniques sont fortement conseillés.

Comme préconisé par la Fédération délégataire (FFA), le concurrent s'engage à posséder le matériel de sécurité imposé et de le présenter à toute réquisition de l'organisateur. Il n'y aura pas de contrôle d'avant course fait par les organisateurs mais des contrôles aléatoires seront faits sur certains points du parcours.

La commission « Équité » et tous les contrôleurs qui seront témoins d'irrégularités (dépose ou échange de matériel sur le parcours...) auront pour mission de mettre hors course tous les coureurs qui ne respecteront pas ces points essentiels du règlement. Ceci afin d'assurer la sécurité des coureurs mais aussi garantir l'autonomie et ainsi l'éthique et l'esprit de la course de Trail.

Disqualification :

- Non-respect des bénévoles/organisateur et autres coureurs.
- Ne pas avoir une couverture de survie de taille adulte
- Non-respect du parcours, l'interdiction de couper les virages.
- Transférer son dossard à un autre coureur sans avoir averti l'organisation.
- 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 acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.
- Jeter au sol papiers, bouteilles vides, barres énergétiques ou gel énergétique (il y aura des sacs poubelle tous les 500m à 1 km avec les Jalonneurs)
- Chiens et autres animaux interdits (attachés ou pas)

## **ARTICLE 11 - les contrôles**

- Pour être pointé et chronométré, le passage sur la ligne de départ est obligatoire.
- De nombreux postes de contrôles seront positionnés sur l'ensemble du **parcours** afin d'assurer une parfaite régularité de la course (contrôle informatique avec le dossard électronique et contrôle manuel). Tous ces contrôles seront ensuite revérifiés à l'arrivée.

En cas d'abandon, informez l'organisation en donnant votre numéro de dossard afin d'éviter des recherches inutiles. Dans le cas contraire, le coureur sera interdit de course l'année suivante et les frais de recherche lui seront facturés.

## **ARTICLE 12 - les droits à l'image**

Par sa participation au Trail Des Grenouilles de Poisy, chaque concurrent autorise expressément l'organisation à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de toutes ces courses en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve, et ce sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à des exploitations directes ou dérivées par les dispositions légales ou réglementaires.

## **ARTICLE 13 - Cnil**

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom, adresse complète.

## **ARTICLE 14 - Inscription**

L'inscription se fera exclusivement par Internet.

Aucun remboursement ne pourra être réalisé (même en cas d'annulation --> climatique, sécurité, etc ... ) -

Une photocopie de votre Licence (FFA) ou d'un Certificat médical de moins d'un an à la date de la course (spécifiant une non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition) sera à télécharger avec votre compte "inscription" ou donné à la remise du dossard. Aucune dérogation ne pourra être réalisée.

### **La participation aux frais d'organisation est de :**

- Run-Express de la Montagne d'Age de 10,3km : 11 euros + frais d'inscription internet, (Dans la limite des places disponibles) (Paiement en ligne uniquement)
- Le Trail de la Montagne d'Age de 17,3km : 18 euros + frais d'inscription internet (Dans la limite des places disponibles) (Paiement en ligne uniquement)
- Courses des Têtards : Enfants de 3 ans à 16 ans (autorisation parentale) 1 euro : reversé à une association

- Les places seront limitées à 800 dossards

## ARTICLE 14 – Annulation

En cas d'annulation de la course par l'organisation :  
Pas de remboursement.

## ARTICLE 15 – Podiums

**Podiums** à 11h00-11h30

**Récompenses** au scratch aux 3 premiers Hommes et Femmes sur Run Express et trail des grenouilles + premier de chaque catégorie H et F (cf nouveau tableau des catégories à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2023, règlement FFA). Attention, pas de cumul, si déjà récompensé, le suivant prendra sa place, et ainsi de suite.

Pour la Run Express : à partir de Cadets jusqu'à M10 (voir tableau ci-dessous)

Pour le trail des Grenouilles : à partir de Juniors jusqu'à M10 (voir tableau ci-dessous)

Les catégories d'âge changent dès le 1er septembre de chaque année.

Les catégories d'âge pour la période du 1er septembre 2023 au 31 août 2024 sont les suivantes

Catégories FFA	Codes FFA	Tranche d'âges	Distance autorisées	Année de naissance
Baby Athlé (U7)	BB	-7	0	2018 - 2019
École d'Athlétisme (U10)	EA	7 à 9	0	2015-2016-2017
Poussin (U12)	PO	10 - 11	1500m	2013-2014
Benjamin (U14)	BE	12 - 13	3000m	2011-2012
Minime (U16)	MA	14 - 15	5000m	2009-2010
Cadet (U18)	CA	16 - 17	15km	2007-2008
Junior (U20)	JU	18 - 19	25km	2005-2006
Espoir (U23)	ES	20 - 22	pas de limite	2002-2003-2004
Senior	SE	23 - 35	pas de limite	1990-2001
Master 0	M0	35 - 39	pas de limite	1985-1989
Master 1	M1	40 - 44	pas de limite	1980-1984
Master 2	M2	45 - 49	pas de limite	1975-1979
Master 3	M3	50 - 54	pas de limite	1970-1974
Master 4	M4	55 - 59	pas de limite	1965-1969
Master 5	M5	60 - 64	pas de limite	1960-1964
Master 6	M6	65 - 69	pas de limite	1955-1959
Master 7	M7	70 - 74	pas de limite	1950-1954
Master 8	M8	75 - 79	pas de limite	1945-1969
Master 9	M9	80 - 84	pas de limite	1940-1944
Master 10	M10	85 - 89	pas de limite	1935-1939