

# RÈGLEMENT DE LA COURSE

**Le club Omnisports KM 42 Saint-Just-le-Martel organise un TRAIL et une Marche Nordique sur la commune de St-Just-le-Martel le Dimanche 5 Novembre 2023.**

**NOM DE L'ÉVÉNEMENT : JUST TRAIL**

**Coordonnées organisation :**

**Sites internet :**

<http://km42enlimousin.fr/>

<https://www.facebook.com/KM42-Athlé-Saint-Just-le-Martel-1581233752100205/>

<https://www.facebook.com/Marche-Nordique-KM42-St-Just-le-Martel-148898128809021/>

<https://www.facebook.com/JUST-TRAIL-2420074624904159/>

email : justtrail87@gmail.com

Tél : Karine BECQ 06 78 78 63 75

## La manifestation:

Deux épreuves de TRAIL de 22,4 et 13 km.

Une épreuve de Marche Nordique Chronométrée de 13km inscrite au Challenge Marche Nordique Ligue Nouvelle Aquitaine pour l'année 2023.

Le parcours de 13 km sera commun pour le petit Trail et la Marche Nordique, il est composé de 81% en chemins et sentiers.

Le parcours de 23 km est inscrit au Challenge TRAIL 87 pour l'année 2022 et est composé de 82% en chemins et sentiers.

Les dix premiers kilomètres sont communs aux deux parcours.

Les coureurs et marcheurs nordiques doivent respecter le balisage : pancartes, rubalise ou fanions au sol notamment sur les parties bitumées, et cela pour leur sécurité. L'accompagnement des coureurs ou marcheurs à VTT(vélo) n'est pas autorisé.

## La sécurité:

La sécurité des compétiteurs est assurée par une équipe de secouristes UDPS 87 et un médecin d'astreinte, Docteur LAGRACE, et/ou Docteur VIDAL,

Sur le terrain 35 signaleurs pour le 23 km et 26 sur le 13 km seront là pour assurer la sécurité des coureurs et marcheurs, ils seront en relation avec le responsable sécurité basé au PC de l'épreuve Espace Loup de St-Just le Martel.

Lorsque les concurrents arrivent sur des voies ouvertes à la circulation publique, le respect intégral des dispositions du code la route s'impose et ils doivent respecter les directives des signaleurs si besoins en est.

Chaque coureur ou marcheur du JUST TRAIL, s'engage à venir en aide à toute personne en danger ou en difficulté et à transmettre le plus rapidement possible les informations nécessaires au PC course ou à un signaleur le plus proche.

Il est fortement recommandé de porter une tenue adaptée à la météo du moment et notamment de porter des chaussures de type Trail.

### Les ravitaillements :

**1 ravitaillement commun est prévu au 6km et le 2ème à 15,6 km,**

### Départs et arrivées:

Les départs se feront groupés, Lieu : Route du Chateau d'eau (une déviation sera à prévoir, rue sur l'Avenue du Général de Gaulle),

- 9 h pour le Trail 22,4 km
- 9h30 pour le Trail 13 km
- 9h35 pour la Marche Nordique Chronométrée 13km

### Dossard :

Positionné sur la poitrine à l'aide de 4 épingles et visible sur tout le parcours.

L'organisation JUST TRAIL a fait appel à la société ok-time pour la gestion des inscriptions, du chronométrage et des classements. Les concurrents des différentes épreuves auront un système de chronométrage et classement par puce électronique qu'ils devront restituer à la fin de leur épreuve.

### Inscriptions :

**Il n'y aura pas d'inscription sur place le jour de la course.**

**Les inscriptions seront limitées à : 100 Marcheurs sur la marche nordique Chrono, 200 coureurs sur le trail 23km, 300 coureurs sur le trail 13km.**

**Les inscriptions se feront uniquement par internet :**

- Se connecter sur le site "ok-time", onglet JUST TRAIL St-Just-le-Martel
- Les inscriptions sont autorisées à partir de la catégorie Junior pour le 13 km et sénior pour le 22,4 km.

### Certificat médicaux

Les coureurs licenciés de la Fédération Française d'Athlétisme devront impérativement joindre la photocopie de la licence de la saison en cours.

Les coureurs non licenciés, devront joindre au bulletin d'inscription un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an à la date de l'épreuve.

Les marcheurs Nordiques devront également présenter : soit leur licence FFA, INWA, FFRAND, FNSMR ou également un certificat médical de non-contre indication de la pratique de la marche nordique ou course à pied en compétition.

### Tarifs:

Trail 13 km et Marche Nordique 13 km : 13 €

Trail 23 km : 18 €.

En 2023, pour toute inscription nous reversons 1 euro à l'association CRA LIMOUSIN

### Paiement :

Sur le site sécurisé du partenaire de OK Time..

### Retrait des dossards:

Le jour de la course à partir de 7h30 jusqu'à ½ h avant le départ de chaque course.

### Annulation en cas de force majeure :

En cas de force majeure ou d'événement exceptionnel, l'organisateur se réserve le droit d'annuler ou d'arrêter l'épreuve en cours.

L'organisateur peut être forcé également à annuler l'événement en cas de conditions météorologiques (alerte météorologique orange ou rouge) empêchant la pratique de la course à pied en compétition, catastrophes naturelles (séisme, tempête), catastrophe sanitaire, ou événements politiques majeurs (révolution, guerre, attentats).

L'organisateur

### Assurance:

L'organisation est couverte en responsabilité civile. Il appartient aux coureurs et marcheurs non-licenciés de se couvrir d'une assurance individuelle accident.

### Parking:

Différents lieux de parking seront proposés et fléchés ainsi que dans les rues de la commune en respectant les règles de stationnement du code de la route. Les conducteurs sont priés de ne pas entraver les déplacements des riverains.

### Douches:

**Il sera mis à disposition des vestiaires et les douches du Foot de St Just le Martel,**

### Respect du site:

Tous les participants s'engagent à ne rien jeter sur le parcours en dehors des zones de ravitaillement où des sacs-poubelle sont prévus à cet effet. Vous traverserez des propriétés privées gracieusement prêtées par leurs propriétaires le temps de la compétition et la reconduction de notre manifestation tient en partie au respect que nous aurons pour ces lieux.

Les concurrents s'engagent à ne pas laisser de papiers ou débris sur le parcours.

Les deux distances du JUST TRAIL empruntent quelques parcelles privées avec des autorisations spécifiques pour cette journée, il vous est donc demandé de ne pas utiliser ce parcours en dehors du jour de l'épreuve.

### Déroulement de l'épreuve :

Des VTT de l'organisation ouvriront les courses et la fermeront.

La route n'étant pas fermée à la circulation, les coureurs ou marcheurs sont priés de rester prudents en respectant les consignes des organisateurs et le balisage prévu.

### Règlement spécifique épreuve de Marche Nordique :

L'épreuve de Marche Nordique est une compétition inscrite au calendrier Challenge MN Ligue Nouvelle Aquitaine pour l'année 2023.

Les marcheurs devront respecter du mieux possible avec notamment le terrain accidenté

(montées-descentes) le règlement sportif de la Marche Nordique en compétition FFA dont voici un extrait :

- 1/ La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres.
- 2 / L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.
- 3/ 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.
- 4/ La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.
- 5/ Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
- 6/ Le pas glissé en marche nordique est interdit. Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied.
- 7/ L'abaissement du centre de gravité est interdit : Il sera maîtrisé et jugé à partir des deux règles suivantes : La Fente..., l'alignement...comme toutes les postures de l'athlétisme ou le bon alignement est primordial.
- 8/ La Fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied.
- 9/ Alignement articulaires obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.
- 10/ Oscillation: Le marcheur oscillant les épaules de haut en bas sera pénalisé
- Cette épreuve n'étant pas surveillée par un ou plusieurs juges FFA, l'organisateur de la compétition se réserve le droit de déclasser ou exclure un marcheur qui aurait volontairement triché en courant.

### Récompenses :

Trois premières femmes et aux trois premiers hommes au classement scratch des trois compétitions. Récompense également 1er par catégorie H & F.

Un lot pour les 500 premiers inscrits.

### Droits d'image :

Tout participant autorise l'organisation à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation au "JUST TRAIL " sur tous les supports y compris les documents promotionnels et ou publicitaires et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

### CNIL

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, tout participant dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données le concernant. Sauf opposition de sa part ces informations peuvent être transmises à nos différents partenaires.

**La participation au "JUST TRAIL" implique l'acceptation du règlement par chaque concurrent. Le concurrent s'engage sur l'honneur à ne pas anticiper le départ et à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée.**