

Règlement du Trail et de la Marche Nordique Chronométrée de "La Mosnacotoise Trail du Vignoble Cognçais"

Date : 8 mai 2022

Lieu : Stade de Mosnac 16120 MOSNAC-SAINT-SIMEUX

Distances : Trail Découverte 8 km (9 km effort) - Trail Découverte 14 km (16 km effort) - Trail Court 24 km (27 km effort) - Marche Nordique Chronométrée 14 km (16 km effort).

Départs : Stade de Mosnac en Charente (16) : 8H45 = 24 km Trail - 9H05 = 14 km Trail – 9H20 = 14 km MN Chrono - 9H30 = 8 km Trail. Randonnées départs à partir de 9H30 et Mini-Trail à partir de 10H30.

Obligations sanitaires : Nous appliquerons les mesures sanitaires en vigueur au moment de l'épreuve.

Circuits Trail : Les 8 km et le 14 km en une seule boucle, le 24 km en 8. Ils sont à 85% nature sur chemins, sentiers en balcon et monotraces au cœur de la campagne, des vignes, des sous-bois, bordure du fleuve. Découvrez suivant la distance : une distillerie, un lavoir, une écluse, des fontaines, une table d'orientation, des pêcheries et des Essacs.

Les parcours ne permettent pas l'accueil des concurrents en fauteuil.

Aucun accompagnement en vélo ne sera autorisé.

Ravitaillements : 8 km = 1 / 14 km = 2 / 24 km : 3

Aucun gobelet ne sera distribué. Chaque participant doit apporter son gobelet à tous les ravitaillements circuits et arrivée.

Conditions d'âge et tarif :

8 km : 16 ans et + Prix 6 € / 14 km : 18 ans et + Prix 11 € / 24 km : 20 ans et + Prix 13 € /

14 km Marche Nordique Chronométrée : 18 ans et + Prix 11 €. Si inscription sur place +3€.

Les participants mineurs doivent être en possession d'une autorisation parentale.

Inscriptions à l'avance : Limité à 900 participants.

Sur internet <http://la-mosnacotoise-2022.ikinoa.com/> avec paiement sécurisé et possibilité d'assurance annulation.

Par courrier, reçu avant le 3 mai à : Jocelyne BOUILLAUD 8, rue Jacques Prévert 16710 SAINT-YRIEIX. Joindre le bulletin d'inscription complété, signé et accompagné du justificatif médical et d'un chèque du montant correspondant à l'ordre du "Trail du vignoble cognçais". Le dossier incomplet ne sera pas pris en compte.

Pas d'inscription par téléphone.

Aucun remboursement ne sera effectué par l'organisation sauf annulation de l'épreuve de sa part.

Justificatif médical obligatoire pour prendre en compte une inscription :

Selon la réglementation en vigueur (article 6, loi du 23 mars 1999 relatif à la protection de la santé des sportifs)

- d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé-Loisirs, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées) ;

- ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, délivrée par une fédération agréée, uniquement, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, le non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ;

- ou d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique ou de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, du sport en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

L'inscription à une compétition sportive autorisée par une fédération délégataire ou organisée par une fédération agréée est subordonnée à la présentation d'une licence mentionnée au second alinéa du I de l'article L. 231-2 dans la discipline concernée. A défaut de présentation de cette licence, l'inscription est subordonnée à la présentation d'un certificat médical datant de moins d'un an établissant l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernés en compétition.

Retrait des dossards : Pour les inscriptions effectuées sur internet ou reçues avant le 3 mai : Jeudi 5 mai à CRYO16 l'Isle d'Espagnac de 17H à 19H – Vendredi 6 mai de 16H à 19H au magasin STADIUM de LA COURONNE. Samedi 7 mai de 10H à 12H au magasin STADIUM de LA COURONNE. Samedi 7 mai de 17H à 19H au stade de MOSNAC. Dimanche 8 mai de 7H à 8H30 sur place au stade de MOSNAC.

Sous réserve que le nombre, de 900 participants chronométrés ne soit pas atteint, possibilité de s'inscrire aux mêmes lieux et aux mêmes horaires que le retrait des dossards. Majoration de 3€ le dimanche 8 mai.

Limites horaires : Pour le respect des bénévoles un temps maximum sera demandé aux coureurs.

Pour le 24 km de 3H30 et pour la Marche Nordique Chronométrée de 2H30.

Chronométrage à puces : Chaque puce non rendue sera facturée 15€.

Cadeaux et Récompenses Trail et Marche Nordique Chronométrée : Cadeau de bienvenue à chaque participant : un gobelet réutilisable.

Panière garnie aux 3 premiers F. et H sur chaque distance.

Produit régional au 1^{er} de chaque catégorie acceptée sur chaque distance.

Seuls les coureurs présents seront récompensés.

1 fleur à chaque féminine – 1 Lot à chaque déguisement – Lots par tirage au sort

Transfert de dossard : Tout engagement est personnel. Tout transfert d'inscription donc de dossard ne peut être effectuée qu'avec l'accord de l'organisation et après avoir fourni les coordonnées et le justificatif médical du coureur de remplacement. Toute personne rétrocédant son dossard sans accord de l'organisation 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 sera disqualifiée. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Port du dossard : Le participant doit porter visiblement, pendant la totalité de la compétition, dans son intégralité, le dossard fourni par l'organisation.

Non prise du départ d'un coureur : Tout coureur ayant retiré son dossard mais ne prenant pas le départ, doit informer l'organisation avant celui-ci et devra retourner la puce à l'organisation.

Abandon : Tout coureur qui abandonne doit le signaler au chronométrage d'arrivée et doit remettre sa puce.

Entraide entre concurrents : Tout concurrent est tenu de porter assistance en cas d'accident d'un autre participant, dans l'attente des secours.

Protection de l'environnement : Tout abandon de matériel, tout jet de déchets, hors des lieux prévus à cet effet entrainera la mise hors-course du concurrent fautif. Des poubelles de tri sélectif sont mises à disposition sur le site d'arrivée.

Aucun gobelet ne sera distribué. Chaque participant doit apporter son gobelet.

Balisage : Les participants doivent respecter le balisage et les consignes des organisateurs. Des signaleurs équipés de chasubles seront placés aux endroits nécessaires.

Dopage : Les participants aux courses running 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 articles L. 230-1 et suivants du Code du Sport et le Règlement fédéral de lutte contre le dopage.

L'athlète peut être accompagné d'une personne de son choix. L'athlète doit justifier de son identité lors du contrôle (carte d'identité, passeport, permis de conduire) ou une autre pièce (document d'état civil avec filiation, livret militaire, carte d'électeur ou carte vitale), voire témoignage.

Règlement de la Marche Nordique Nature Chronométrée

- L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.

- Le marcheur nordique ne doit absolument pas courir.

- 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 niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.

- 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.

- 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.

- L'abaissement du centre de gravité est interdit.

- La Fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied

- Alignement articulaires obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.

- Oscillation : Le marcheur nordique ne doit pas osciller les épaules de haut en bas.

- Temps maximum accepté de 2H30.

Secours et Sécurité : l'ASSA16 - Médecin - Signaleurs aux intersections munis de cibi – Signaleurs sur les circuits.

Responsabilité Civile : Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance à la MAIF 79038 NIORT Cedex.

Individuelle Accident : Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Les concurrents participent sous leur entière responsabilité.

Divers : Par le présent règlement l'organisation s'engage à informer les participants sur les points suivants : spécificité du parcours, conditions de course, conditions météorologiques, suivi du

dernier coureur, tout abandon doit être signalé. Elle se réserve le droit d'annuler l'épreuve, en cas de force majeure, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des participants ou des bénévoles, sans que les concurrents puissent prétendre à un quelconque remboursement. La sécurité est l'affaire de tous les intervenants, notamment des participants.

L'organisation se réserve le droit de publier le nom des participants dans tous les résultats, d'exploiter les photos et vidéos prises lors de l'épreuve dans le but de promouvoir La Mosnacotoise Trail du vignoble cognaçais, et des Challenges Trail-Nature, Marche Nordique de la Charente et des Défis Sportifs de la Charente.

Organisation : La Mosnacotoise est une épreuve organisée par l'association : Trail du vignoble cognaçais.

Cette épreuve est inscrite au calendrier des courses Running de la Charente. Elle est soumise à la réglementation de la FFA

Renseignements : BOUILLAUD Jocelyne 8, rue J Prévert 16710 SAINT-YRIEIX /

Tel : 05 45 37 38 70 – 06 23 48 58 47 – lamosnacotoise16@gmail.com -

<http://lamosnacotoise16.wix.com/lamosnacotoise16>