

RÈGLEMENT COURSE 85 CENAMO

1. Principe de la course

La course combine natation et course à pied avec port de poids.

Une boucle comprend :

- 50 mètres de natation dans le grand bassin ;
- la sortie du bassin au niveau prévu ;
- la prise des poids placés vers le pédiluve ;
- un tour de course à pied sur la pelouse le long du grand bassin ;
- un demi-tour autour de l'arbre situé vers le garage ;
- une petite boucle, puis retour jusqu'au bord du bassin, cf schéma (page 3.)
- le dépôt des poids à l'endroit prévu avant de repartir pour la boucle suivante.

Le nombre de boucles dépend de la catégorie du participant.

Pour les familles : la seconde boucle ne peut démarrer qu'une fois les 2 personnes prêtes à plonger.

2. Catégories

- Enfants 1 : enfants nés en 2016 ou après
- Enfants 2 : enfants nés entre 2011 et 2015
- Adulte populaire
- Adulte confirmé
- Famille : équipe composée d'un adulte et d'un enfant

3. Nombre de boucles

- Enfants 1 : 2 boucles
- Enfants 2 : 3 boucles
- Adulte populaire : 4 boucles
- Adulte confirmé : 5 boucles
- Famille : 2 boucles

4. Poids à porter

- Pour les catégories enfants, le poids est constitué de 2 bouteilles de 1,5 litre.
- Pour les catégories adultes, le poids est constitué de 6 bouteilles de 1,5 litre.

Les bouteilles sont attachées ensemble avec du ruban adhésif afin de faciliter leur transport.

Les poids doivent être pris et déposés uniquement dans la zone prévue à cet effet, vers le pédiluve.

Il est interdit de lancer, de traîner ou de déplacer volontairement les poids en dehors du parcours.

5. Déroulement de la course

Chaque participant doit suivre le parcours dans son intégralité et respecter le nombre de boucles correspondant à sa catégorie.

Les participants doivent respecter le sens de circulation indiqué par les organisateurs.

Une boucle n'est considérée comme terminée que lorsque le participant a effectué les 50 mètres de natation, réalisé la partie de course à pied avec les poids, replacé correctement ceux-ci dans la zone prévue et atteint l'arrivée.

Il est interdit de raccourcir volontairement le parcours ou de recevoir une aide extérieure pendant la course, sauf en cas de problème de sécurité.

6. Classement

Le classement est établi selon le temps réalisé par chaque participant ou équipe pour effectuer la totalité du parcours correspondant à sa catégorie.

Un participant qui ne réalise pas le nombre de boucles prévues ou qui ne respecte pas le parcours ne sera pas classé.

7. Sécurité dans le bassin

Chaque participant doit être capable de parcourir seul et en toute sécurité la distance de natation correspondant à sa catégorie.

Il est interdit de pousser, de retenir, de gêner volontairement ou de passer par-dessus un autre participant dans le bassin.

Les consignes des surveillants, sauveteurs et organisateurs doivent être respectées immédiatement.

8. Sécurité sur la partie course à pied

La course avec les poids doit se faire de manière contrôlée.

Les participants doivent être particulièrement attentifs afin d'éviter toute collision avec les autres concurrents.

Il est interdit de pousser ou de gêner volontairement un autre concurrent.

Les dépassements doivent se faire avec prudence.

Le parcours peut être glissant en raison de l'eau provenant des participants. Chacun doit donc adapter sa vitesse aux conditions.

9. Respect du matériel et des installations

Les participants doivent respecter les bouteilles, le matériel de course, le bassin, la pelouse et l'ensemble des installations.

Les poids doivent être reposés correctement après chaque tour afin que le participant suivant puisse les utiliser sans difficulté.

Toute dégradation volontaire peut entraîner l'exclusion de la course.

10. Comportement sportif

La course doit se dérouler dans un esprit de fair-play, de respect et de convivialité.

Tout comportement dangereux, agressif ou antisportif envers un autre participant ou un membre de l'organisation pourra être sanctionné.

Les décisions prises par les organisateurs concernant la sécurité et le bon déroulement de l'épreuve doivent être respectées.

11. Abandon et arrêt de la course

Un participant peut abandonner à tout moment s'il ne se sent plus capable de poursuivre.

L'organisation peut également arrêter un participant si elle estime que sa santé, sa sécurité ou celle des autres est en danger.

12. Responsabilité

Chaque participant s'engage à respecter le présent règlement ainsi que les consignes données avant et pendant l'épreuve.

Pour les participants mineurs, l'inscription implique l'accord d'un parent ou représentant légal.

L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, le nombre de départs ou certaines modalités de l'épreuve si les conditions de sécurité l'exigent.

13. Acceptation du règlement

La participation à la course implique l'acceptation complète du présent règlement.

L'objectif principal de l'événement est de permettre à chacun de relever un défi sportif dans une ambiance sécurisée, conviviale et respectueuse.

Vous trouverez ci-dessous le plan du parcours :

Flèche violette : parcours de natation

Flèches orange: parcours de course à pied

Point jaune : cône pour signer le parcours

Drapeau rouge : signifie le départ et l'arrivée du parcours



Bonne course à toutes et à tous !