

Règlement Insane Race Lac de St Pardoux

Particularités situation sanitaire actuelle : afin de limiter au maximum le risque financier pour l'association organisatrice, et donc garantir le remboursement intégral des inscriptions en cas d'annulation, plusieurs mesures spéciales sont prises :

- les médailles sont une option (payante), et seront envoyés après l'événement par voie postale. Le prix des inscriptions en tient compte,
- si, au 30 avril, le quota de 400 inscriptions (tout confondu) n'était pas atteint, l'événement serait annulé, et les inscrits remboursés intégralement (hors frais de plateforme, 2-3€).

Art. 1 – Organisateur

L'Insane Race est une course à obstacles organisée par Limoges Mud Run Club (association loi 1901, inscrite au journal officiel sous le numéro W872010983).

Vous pouvez contacter l'organisateur par mail à l'adresse insanerace87@gmail.com

Art. 2 – Date et lieu

L'Insane's Race Lac de St Pardoux aura lieu le dimanche 9 mai 2021, au Lac de Saint Pardoux (site de Santrop, 87640 Razes).

Art.3 – Description des courses

Généralité :

Course à pied avec obstacles.

Départs par vagues de 15 coureurs toutes les 5 minutes (modification possible suivant contraintes sanitaires)

Les coureurs auront la possibilité de choisir leur vague lors de l'inscription.

Tous les coureurs doivent se présenter sur la ligne de départ avec leurs bracelet Tyvek au poignet et la puce de chronométrage (+ chasuble pour les élites - 12km).

Coureurs élites :

Chronométrage par puce, dossard toujours bien visible et lisible (chasuble), entraide interdite.

Port obligatoire d'une chasuble numérotée, prêtée par l'organisation (à restituer, en même temps que la puce, en fin de course impérativement pour être classé, facturée 20€ si non restituée).

Règlement spécifique obstacles en annexe.

Pour les élites, une tentative de franchissement de tous les obstacles sera OBLIGATOIRE (le juge mesure la sincérité de l'essai, il ne suffira pas de toucher la structure). Le coureur dispose d'autant de tentatives qu'il le souhaite pour franchir l'obstacle. S'il ne parvient pas à franchir l'obstacle, pour continuer, il recevra une pénalité temps, suivant un barème progressif.

Pénalité élites : tous les coureurs élites prendront le départ avec 4 bracelets tyvek indéchirable (obligatoire pour prendre le départ).

En cas de pénalité, le juge coupera un bracelet.

Valeur des bracelets en pénalité de temps, progressif, premier bracelet coupé +5', deuxième bracelet coupé +7', troisième bracelet coupé +10', cumulables.

La perte des 4 bracelets mettra le coureur hors classement.

Certains obstacles seront obligatoires et ne pourront faire l'objet d'aucune pénalité (notamment les portés), en cas de refus ou d'incapacité du coureur à le valider, le juge coupera les bracelets, mettant le coureur hors classement définitivement.

Le coureur en échec doit spontanément trouver le juge pour récupérer sa pénalité (les bénévoles ne doivent pas avoir à « rattraper » un athlète, un tel comportement, si jugé intentionnel, serait sanctionné d'élimination pour fraude ; l'athlète, ayant connaissance des règles applicables à l'obstacle, est réputé pouvoir reconnaître son échec).

A l'arrivée, un contrôle des bracelets sera effectué pour comptabiliser les éventuelles pénalités à ajouter

au temps de course.

Coueurs loisirs : pas d'obligation de franchissement sur les obstacles, tentatives illimitées. L'entraide est vivement recommandée !

Les obstacles sont moins techniques que sur la course élites, plus orientés « fun » (tir à l'arc, filets, murs, pneus, cheeseboard,...)

Chronométrage par puce.

Parcours & horaires : deux parcours adultes et trois parcours enfants seront proposés.

- 800m, 10 obstacles, enfants 6-8ans, dimanche 9 mai 14h
- 1200m, 12 obstacles, enfants 9-11 ans, dimanche 9 mai 14h45
- 2000m, 14 obstacle, jeunes 12-15 ans, dimanche 9 mai 15h30
- 5km, 18 obstacles, loisirs (limité à 600 coureurs), dimanche 9 mai à partir de 10h30
- 12km, 30 obstacles, élites (limité à 300 coureurs), dimanche 9 mai à partir de 8h30

Art. 4 – Conditions d'inscription

Conditions d'age requis :

- parcours 5km, coureurs nés avant le 31/12/2005 (16ans)
- parcours 12km, coureurs nés avant le 31/12/2005 (16ans)

Certificat médical et licences : conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, la participation à l'événement est soumise à la présentation obligatoire :

- soit d'une licence sportive FFA ou UFOLEP Athlé en cours de validité à la date de la manifestation,
- soit d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied ou du sport en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition.

Art.5 – Inscription

Les inscriptions se font uniquement en ligne, sur la plate-forme d'inscription Adeorun.

Inscription possible sur place à tarif majoré +5€ sur dernier tarif (se munir d'une licence ou d'un certificat médical, voir Art.4)

Tarifs (entendus hors frais de plate forme) :

- enfants 6-11ans – 10€
- enfants 12-15ans – 12€
- loisir 5km – 20€ du 15/01/20 au 31/01/21, 25€ du 01/02/21 au 25/04/21, 30€ à partir du 26 /04/21
- élite 12km – 30€ du 15/01/20 au 31/01/21, 40€ du 01/02/21 au 25/04/21, 50€ à partir du 26 /04/21

Option (à commander lors de l'inscription, afin de limiter les risques financier pour les organisateurs et garantir le remboursement en cas d'annulation, la médaille sera envoyée aux coureurs par voie postale courant juin, le tarif inclus les frais de port) :

- médaille souvenir – 8€

Remarque : les enfants recevront leur médaille le jour de la course, comprise dans le tarif d'inscription pour eux.

Cession de dossards : tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé sans en faire la demande auprès de l'organisateur. L'organisateur aura le choix de donner suite ou non à ce type de demande. Aucun remboursement possible une fois l'engagement validé.

Art.6 – Assurance

L'organisateur est couvert par une police d'assurance responsabilité civile n°6010-0001, souscrite auprès de Asa, pour la durée de l'épreuve.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence sportive.

Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

L'organisateur ne peut en aucun cas être tenu responsable en cas d'accident ou de défaillance des participant, notamment ceux consécutifs à un mauvais état de santé, ou à une préparation physique insuffisante.

La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents, avec renonciation à tout recours contre l'organisateur en cas de dommages ou de séquelles ultérieurs à la course.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel.

L'utilisation du matériel mis à disposition doit se faire suivant les prescriptions du règlement obstacle, sans en déroger (notamment une seule personne engagée par ligne sur les structures) ; l'organisateur décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation.

Art.7 – Classement

Seuls les coureurs prenant un départ en élite (pas de système de pénalité pour les loisirs, donc pas de contrôle possible de la validation des obstacles) peuvent prétendre à un classement et à la remise des prix.

Un classement par catégorie d'âge sera effectué au sein des coureurs élites (pour pouvoir prétendre à une qualification sur les compétitions internationales le cas échéant)

L'épreuve donnera lieu à deux classements distincts :

- scratch 12km, récompenses aux trois premiers hommes et trois premières femmes,
- catégories d'âge 12km, récompense aux premiers homme et femme de chaque catégories*

* catégories récompensées, hommes et femmes : CA(16-17), JU(18-19), ES-SE(20-39), M(40+)

Art.8 – Charte du coureur

Tout concurrent est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent (jusqu'à l'arrivée des secours).

Tout abandon de matériel ou de déchets sur le parcours, ainsi que toute conduite anti-sportive ou non respectueuse des bénévoles, entraînera la mise hors-course du contrevenant, sans pouvoir donner lieu à aucun remboursement.

Art.9 – Droit à l'image

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise expressément l'organisateur à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prise à l'occasion de sa participation à l'événement, sur tout support, y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires.

Art.10 – Annulation, intempéries

En cas d'annulation (intempéries, décision administrative,...), l'organisation procédera au remboursement des inscriptions (hors frais de plateforme) ou au report de l'épreuve à une date ultérieure. Aucune autre indemnité ne pourra être versée à ce titre.

Le présent règlement sera réputé « lu et approuvé » par le coureur dès lors qu'il aura validé son inscription.

Règlement Obstacles

Généralité :

Les obstacles sont sous la responsabilité d'un juge, et éventuellement de bénévoles.

Ils ont toute autorité pour décider si le coureur a validé ou non l'obstacle.

En cas de litige, le coureur peut déposer une réclamation au juge-arbitre (PC course) en fin de course, celui-ci rendra alors un avis définitif.

Dans tous les cas, suivre les recommandations du juge présent sur l'obstacle, qui prévalent sur tout (on ne négocie pas le règlement).

Pour les élites, une tentative de franchissement de tous les obstacles sera OBLIGATOIRE (le juge mesure la sincérité de l'essai, il ne suffira pas de toucher la structure). Le coureur dispose d'autant de tentatives qu'il le souhaite pour franchir l'obstacle.

S'il ne parvient pas à franchir l'obstacle, pour continuer, il recevra une pénalité temps.

Pénalité élites : tous les coureurs élites prendront le départ avec un ou plusieurs bracelets tyvek indéchirable (obligatoire pour prendre le départ).

En cas de pénalité, le juge coupera un bracelet.

Il faut minimum un bracelet pour être classé .

Certains obstacles seront obligatoires et ne pourront faire l'objet d'aucune pénalité (notamment les portés), en cas de refus ou d'incapacité du coureur à le valider, le juge coupera les bracelets, mettant le coureur hors-course définitivement.

L'échec au tir biathlon est sanctionné par une boucle de pénalité.

Le coureur en échec doit spontanément trouver le juge pour récupérer sa pénalité (les bénévoles ne doivent pas avoir à « rattraper » un athlète, un tel comportement, si jugé intentionnel, serait sanctionné d'élimination pour fraude ; l'athlète, ayant connaissance des règles applicables à l'obstacle, est réputé pouvoir reconnaître son échec).

A l'arrivée, les bracelets seront contrôlés par les juges pour comptabiliser les éventuelles pénalités.

Lorsqu'il y a une cloche pour valider l'obstacle, celle-ci doit être frappée uniquement avec la main ou avant-bras.

Le nombre de coureurs engagés sur une structure est limité à un par ligne.

Ligne de réessaie : si nécessaire et dans la mesure du possible, le juge mettra en place une ou plusieurs lignes réservées aux réessaies. La priorité est toujours donnée aux coureurs se présentant sur l'obstacle pour leur premier essaie.

Obstacles :

- **Murs** : le coureur doit franchir le mur sans assistance et sans s'aider des pieds et renforts (côtés). Une règlette présente sur certains murs hauts peut toutefois être utilisée par les femmes uniquement.
- **Rampé** : le coureur doit passer sous les fils uniquement. Pas de position debout entre les fils.
- **Filet** : franchir par dessus
- **Rampe Ninja** : gravir la rampe, éventuellement en s'aidant des cordes si présentes, et redescendre par les barreaux à l'arrière.
- **Échelle inversée** : le coureur doit passer par dessus le barreau supérieur, et redescendre de l'autre côté. Il peut utiliser ses pieds et ses mains.
- **Tiré de pneu** : le coureur doit tirer le pneu sur le sol (sans le relever, ni faire rouler) jusqu'à tendre la corde, puis revenir se positionner au point de départ (piquet) pour ramener le pneu, jusqu'à toucher le piquet, en tirant sur la corde.

- **Weaver** (dessus/dessous) : le coureur doit aborder l'obstacle en franchissant la première barre par dessus, puis alternativement dessous – dessus. Pas de contact au sol pendant le franchissement.
- **Slackline** : départ minimum un pied sur le support, marcher sur la sangle sans toucher le sol. Le coureur doit poser au moins un pied sur le support d'arrivée avant tout contact au sol. Il ne peut donc pas sauter et atterrir derrière le support.
- **Tir biathlon** : le tir s'effectue couché, à 10m. Les coureurs disposent de 8 tirs pour toucher 5 cibles. En cas de cible(s) manquée(s), le coureur doit effectuer une boucle de pénalité (entre 400 et 800m).
- **Atlas** : le coureur doit porter l'atlas sur un parcours matérialisé. Il peut le poser et le reprendre à sa guise. INTERDICTION de le faire rouler ! Un poids homme et un poids femme. Cet obstacle peut être binômé avec un autre (tir à l'arc par exemple), obligeant le coureur à poser l'atlas à mi-parcours. Obstacle OBLIGATOIRE.
- **Grimpé de corde** : le coureur doit grimper à la corde (pieds autorisés) et sonner la cloche. Il redescend avec la corde, sans se laisser tomber (saut admis à 50cm du sol).
- **Stairway** : le coureur doit s'engager sur l'obstacle avec les deux mains sur la première marche, les pieds ne touchant pas le sol. L'obstacle doit être franchi uniquement avec les mains. Le coureur doit avoir les deux mains sur la dernière marche avant de toucher le sol.
- **Circuit Imprimé** : le coureur s'engage sur l'obstacle avec les pieds sur le support. Il avance sur les circuits imprimés à l'aide des deux poignées, sans toucher le sol, jusqu'au support d'arrivée. Il doit pouvoir enlever les poignées depuis le support et doit les ramener au départ. Si combinaison de deux ou plusieurs circuits, possibilité d'adaptation pour les femmes, annoncée par le juge (exemple : valider seulement la première partie).
- **Low rigs** : pieds derrière la ligne de départ, cloche à l'arrivée. Pas de contact avec le sol. Le coureur doit utiliser uniquement les agrès ; ne peuvent être utilisés ni la structure, ni les mousquetons supportant les agrès, ni toute partie supérieure à celui-ci (corde, sangle, chaîne).
- **Farmer walk** : le coureur doit porter deux bûches sur un parcours matérialisé, il les repose au point de départ. Obstacle OBLIGATOIRE.
- **Samourai** : départ pied sur le support. Le coureur doit utiliser uniquement les barreaux verticaux. L'obstacle est validé lorsque le coureur pose un pied sur le support d'arrivée. Pas de contact au sol, ni avec d'autres éléments de structure que les poteaux verticaux.
- **Multirigs** : départ support horizontal. Le coureur doit utiliser uniquement les agrès. Ne peuvent donc être utilisés ni la structure, ni les mousquetons supportant les agrès, ni toute partie supérieure à celui-ci (corde, sangle, chaîne). L'obstacle est validé en sonnant la cloche.
- **Planche militaire** : le coureur doit passer par dessus la planche, il ne doit pas s'aider de la structure (pieds). Les planches dédiées aux femmes sont moins large et moins hautes.
- **Retourné de pneu** : le coureur doit retourner le pneu 3 fois dans un sens, puis 3 fois pour revenir au point de départ. Deux tailles de pneus : hommes et femmes.
- **Pont de singe** : départ pieds sur le support horizontal. Le coureur doit avancer sur la corde sans toucher le sol (technique libre), il valide l'obstacle en posant les pieds sur le support d'arrivée ou au-delà.
- **Planches ninja** : le coureur doit franchir une suite de plans inclinés en sautant de l'un à l'autre, sans contact avec le sol, ni utiliser les mains.
- **Tir à l'arc** : position debout, à 8m. Le coureur dispose de trois flèches pour toucher une fois la cibles (rond rouge diamètre 30cm). En fin de tir, il doit aller récupérer ses flèches et les ranger, ainsi que l'arc, sur le support. En cas de cible manquée, le coureur doit effectuer une boucle de pénalité (entre 400 et 800m).