

# REGLEMENT : Course des Ridins – 25 Juillet 2021

## Art 1 : Parcours

Les épreuves s'élanceront du centre de Fromentine, Bd De Lattre de Tassigny, à La Barre de Monts.

### Départs :

- Course Nature 21 km à 9h45
- Rando/Marche Nordique 15 km à 9h50
- Course Nature 10 km à 10h30
- Course nature 1 km (éveils poussins) à 10h45
- Course nature 2 km (Benjamins/minimes) à 11h
- Course nature 6 km à 11h15

La Course Nature permettra aux concurrents de « visiter » des lieux remarquables de Fromentine, la plage et les abords sud du goulet, la forêt, le Pey de la Blet ... en empruntant la plage, des chemins en sous-bois, des sentiers, aussi une portion de piste cavalière. Il n'y aura pas de difficulté d'orientation et l'itinéraire sera parfaitement balisé à l'aide de flèches et de rubalise. Les coureurs s'engagent à suivre le fléchage mis en place tout au long du parcours.

## Art 2 : Concurrents

Retrait des dossards :

- Dimanche à partir de 8h00 sur le site de l'épreuve

**Les courses 6, 10Km** sont ouvertes à partir de la catégorie cadets (2005 et avant) sous réserve de justifier de son aptitude médicale à ce type d'épreuve ou licence compétition en cours FFA ou FFTRI, certificat de moins de 1 an.

**La Course du 21 km** sont ouvertes à partir de la catégorie junior (2003 et avant) sous réserve de justifier de son aptitude médicale à ce type d'épreuve ou licence compétition en cours FFA ou FFTRI, certificat de moins de 1 an.

## Art 3 : Environnement - La nature nous accepte : respectez la !

Une partie des parcours est tracée en zone Natura 2000. L'environnement est sensible et convient d'être préservé. Toute personne surprise à jeter quoi que ce soit en dehors des poubelles et des zones « propreté » sera disqualifiée.

## Art 4 : Ravitaillement

Un Ravitaillement en eau (**libre service**) est prévu à la sortie de la plage (Plage de La Grande Côte).

## Art 5 : Récompenses

Un cadeau à tous les participants aux différentes courses.

Pour les courses **6, 10 et 21 km**, récompenses aux 3 premiers de chaque catégorie sur chaque course Femme et Homme.

## Art 6 : Assurance

L'association SJMVTA a souscrit une assurance responsabilité civile « Organisateur » auprès de la FFA. Il incombe néanmoins aux coureurs de veiller à sa propre couverture individuelle.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de défaillance physique ou psychologique d'un participant.

## Art 7 : Sécurité

Chaque portion de voie ouverte à la circulation sera protégée par un commissaire. Les concurrents s'engagent à respecter le code de la route lors des rares traversées de chaussées entre chaque portion de forêt. Une équipe médicale se tiendra au PC course (à l'arrivée). L'organisation décline toute responsabilité en cas de défaillance physique, d'accident causée par le non-respect des consignes et du briefing.

Art 8 : Quelle que soit la raison, aucun remboursement ne sera effectué en cas de non-participation d'un athlète préalablement inscrit.

**TOUTE L'EQUIPE ORGANISATION  
DE VOTRE COURSES LES RIDINS 2021  
vous souhaite  
un super moment de sport et de convivialité !!  
Amusez-vous !!**