



## REGLEMENT DE COURSE « LES FOULEES DE LA MER » 6ème édition

### *L'Association Courir et Marcher Ensemble le Grau du Roi*

organise la course nommée Les Foulées de la Mer le **Dimanche 01/10/2023**.  
Elle est limitée à **500 dossards**.

#### **DEPART et ARRIVEE :**

Au Casino FLAMINGO – 100 route de l'Espiguette - 30240 LE GRAU DU ROI, départ à 10H00 précise.

**DISTANCE :** Course et marche nordique en individuel de 11,200 km  
Course en relais 2x5,6 km

#### **PARCOURS :**

Voie verte direction le camping del'Espiguette, Lac de Salonique côté sable, contour nord du lac - passage devant les Rives du Lac, passage entre les résidences Le Paul Emile et les Terrasses du Lac, rond- point de la Laune, coupure route des Marines, quai d' Honneur, quai Laperouse, quai Bonne Espérance, quai Bougainville, Capitainerie, promenade piétonne après le parc de la Marine, plage Nord en bordure de l'eau jusqu'à la statue de l'Espérance, promenade piétonne rive Gauche vers Port Camargue, chemin parallèle à l'impasse la Curieuse, coupure rue Amiot d'Inville, passage pinède en bordure du Carrefour 2000, RD 62 B jusqu'au casino FLAMINGO.

*Les marcheurs partiront derrière les coureurs.*

#### **INSCRIPTIONS**

Endurance Chrono BP 74 30310 VERGEZE ou  
Internet [www.endurancechrono.com](http://www.endurancechrono.com) ou  
sur place de 7h à 9h

La licence FFA, UFOLEP Athlétisme et Pass Running 2023/2024 en cours de validité devra être jointe à l'inscription, ou la photocopie remise au retrait des dossards.

Les NON LICENCIES devront fournir un certificat médical de moins d'un an à la date de la course mentionnant l'absence de contre-indication à la course à pied en compétition.

*La Loi N°99-223, relative à la protection de la santé des sportifs et à la lutte contre le dopage a été votée à l'assemblée nationale le 23 mars 1999. Ces dispositions obligent l'ensemble des coureurs et marcheurs français et étrangers à fournir la preuve de leur aptitude à la pratique de cette discipline en compétition, aptitude justifiée par un certificat médical délivré par un médecin suite à un examen médical.*

La course est ouverte à tous les hommes et femmes licenciés ou non, à partir de la catégorie cadet. Pour les mineurs une autorisation parentale est demandée. L'organisation se réserve le droit de clore les inscriptions si leur nombre met en péril la sécurité de l'épreuve.

## **TARIF**

Coureurs et Marcheurs individuels : 12 Euros.

Coureurs en relais 2 personnes : 16 Euros le duo,  
dont 1 Euro versé à une association caritative.

Majoration de 2€ si inscription sur place.

Tout engagement est ferme et définitif et ne fera l'objet d'aucun remboursement.

## **CATEGORIE**

L'épreuve est ouverte aux catégories Cadets 2007/2008, Juniors, Seniors, Vétérans hommes et femmes, licenciés ou non.

## **RETRAITS DES DOSSARDS**

Remise des dossards le dimanche 1 octobre 2023 de 08H à 09H45 à l'entrée du Casino FLAMINGO.

**Aucun transfert de dossard n'est autorisé.**

## **ASSURANCE**

L'association « Courir & Marcher ENSEMBLE Le Grau du Roi » est couverte par une police d'assurance en conformité avec la charte des courses sur route : Individuelle accident.

Les licenciés FFA bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence.

Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

## **SECURITE**

La sécurité sur le parcours est assurée par une équipe importante de bénévoles sensibilisés à leurs missions. L'assistance médicale sera assurée par l'UNASS 30. Le centre de secours des pompiers se trouve face au lieu de départ et d'arrivée de la course. Les véhicules motorisés ou vélos n'appartenant pas à l'organisation sont interdits sur le circuit de la course. Les véhicules motorisés ou vélos officiels qui feront le suivi de la course porteront une identification visible.

## **DROIT D'IMAGE / CNIL**

Les participants autorisent expressément les organisateurs, ainsi que les ayants droits tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation à l'épreuve, sur tous les supports, y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires et les livres.

*Conformément à l'article 27 de la Loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information concernant notre fichier.*

## **RAVITAILLEMENT, CHRONOMETRAGE ET SERVICES**

Le chronométrage est effectué par la société ENDURANCE CHRONO. Traçage tous les kms. Parking fléché, sanitaires au Casino FLAMINGO. Un ravitaillement au milieu du parcours et un autre à l'arrivée sont prévus.

## **CLASSEMENT ET REMISE DES PRIX**

Un cadeau de bienvenue sera remis à chaque participant.

### - Récompenses course à pied en individuel

\* Au scratch : 3 premières femmes et 3 premiers hommes.

\* Dans chaque catégorie : 1ère femme et 1<sup>er</sup> homme.

### - Récompenses course à pied en duo

1ère équipe femme,

1ère équipe homme,

1ère équipe mixte.

### - Récompenses marche nordique en individuel

Au scratch : 3 premières femmes et 3 premiers hommes.  
- Une récompense par tirage au sort d'un dossard (coureurs présents).

La remise de prix se déroulera à la fin de la course, à partir de 12h.  
NB : les récompenses et les lots seront « non cumulables ».

### **PLAN B**

En cas de météo défavorable (inondation des berges du lac de Salonique), ou en cas d'évènements imprévus, ou de travaux effectués par la commune sur le parcours, un itinéraire alternatif prévu sera balisé et annoncé avant le départ.

L'Association Courir et Marcher Ensemble le Grau du Roi se réserve le droit d'annuler la manifestation en cas d'évènement de force majeure.