

REGLEMENT 2025

- 1- La **COURSE NATURE de la BONNE HEURE** est organisée par le Club Detente de Millançay. Elle se déroulera le 01 juin 2025. Les départs seront fixés :
 - A 9 h30 pour le 15 Km, le RUN BIKE, le 10 Km, la marche nordique
- 2- Ces épreuves se dérouleront sur les distances de :
 - i. 15 km
 - ii. 10 Km
- 3- Les concurrents du 15 km et du 10 km courent en autonomie sur des chemins et sentiers balisés, 2 points d'eau sont prévus aux km :
 - a. Pour le 10 Km ➔ au Km6
 - b. Pour le 15 Km ➔ au Km 6 et 11
- 4- La remise des dossards s'effectuera le 01 Juin, de 8H à 9h15, dans la salle des fêtes de Millançay.
- 5- Pour des raisons de sécurité, les suiveurs en VTT, autres que les concurrents du Run Bike, ne sont pas autorisés.
- 6- Les concurrents s'engagent à ne pas s'écarter du tracé du parcours.

7- CONDITIONS DE LICENCE ET SANTE DES PRATIQUANTS

Personnes mineures

La participation des mineurs à une compétition est soumise : - Soit à la présentation à l'Organisateur d'une licence Athlé Compétition Athlé Entreprise *, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation. Les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte) ne sont pas acceptées.

* Nota : Conformément aux Règlements Généraux de la FFA (Article 2.5 Sport entreprise), la licence Athlé entreprise est délivrée par un club rattaché à une entreprise, aux salariés et retraité, à leur conjoint et enfant. - Soit à la signature par les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur d'une attestation confirmant que chacune des rubriques du questionnaire relatif à son état de santé (et dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des Sports) donne lieu à une réponse négative..

Personnes majeures

Pour les personnes majeures, leur participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire à l'organisateur soit : - D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, en cours de validité à la date de la manifestation.

Les autres licences délivrées par la FFA (Santé et Encadrement ne sont pas acceptées ;

D'une attestation (papier, électronique ou de type QR Code) indiquant que la personne a réalisé le Parcours de Prévention Santé (ou « PPS ») mis en place par la FFA via sa plateforme dédiée.

Pour être valable, le PPS doit avoir été effectué au maximum trois mois avant la date de la manifestation à laquelle la personne souhaite s'inscrire. Les étrangers, doivent également établir un PPS pour leur participation

Nota : La présentation des certificats médicaux n'est plus acceptée

8- Droits d'inscriptions ; Catégories d'âge et Heure de départ

Courses	Tarifs FFA	Tarifs non FFA	
15 km ➔ de Junior à Vétéran	10€	12 €	Départ 9 H 30
Run & Bike 15 km ➔ Cadet à Vétéran (équipe)		18 €	
10 km ➔ de Cadet à Vétéran	8 €	10 €	
10 Km Marche Nordique ➔ Tous		6 €	Départ 9h35

Nota : + 2 € le jour de la course

9- Equipement imposé :

- Réserve d'eau de 500ml par participant pour le 15 Km
- Casque et bombe anti-crevaison pour le Run Bike.
- Info : Run & Bike, le concurrent BIKE doit, obligatoirement, toujours être derrière le concurrent RUN

10- Droit à l'image :

Les résultats de la course seront publiés sur les sites d'Autour de la Bonne Heure, de la FFA, Facebook ainsi que les revues spécialisées.

Autour de la Bonne Heure se réserve le droit d'utiliser d'éventuelles images de la manifestation sur son site et sur Facebook.

11- RECOMPENSES :

3 premiers masculins au Scratch

3 premières féminines au Scratch

3 premiers au RUN & BIKE au scratch + 1^{ère} équipe mixte + 1^{ère} équipe féminine

Le 1^{er} de chaque catégorie (Masculin et Féminin)

Tous les participants recevront un lot de produit du terroir en échange du dossard

Un briefing sera fait 5 mn avant le départ de la course.

LE FAIT DE S'ENGAGER IMPLIQUE L'ACCORD ET LE RESPECT DE CE REGLEMENT, AINSI QUE DES CONDITIONS DE COURSE SUR LES CHEMINS FORESTIERS, EN CONNAISSANCE DES RISQUES ET BLESSURES POSSIBLES. DANS CE CAS LE CONCURRENT S'ENGAGE A NE PAS POURSUIVRE L'ORGANISATEUR.