

## TRAIL DES PHÉNIX « Je cours pour les blessés »

L'Adjudant MAHIER Damien du PSIG de CASTELLANE vous propose la 1ère édition du Trail des Phénix **le 30 mars 2025** sur la commune de CASTELLANE (04) et de participer soit à la course en elle-même si vous êtes aux alentours de la commune, soit au défi **Virtuel et connectée**. Vous pouvez également participer aux deux.

- Le **dimanche 30 mars 2025**, venez parcourir un trail de 8,4 km (400 D+) dans les hauteurs de CASTELLANE pour accompagner 5 de nos blessés dans la bonne humeur, sans compétition.

Et / ou :

- Du **samedi 01 au samedi 29 mars 2025**, les coureurs, de toutes générations, quelque soit leur condition physique ou leur niveau de pratique sportive, sont invités à prendre part à cet événement solidaire ! Ce défi dans le but d'accompagner nos camarades blessés dans la reconstruction par le sport.

**10€ le dossard au profit de blessés de la Gendarmerie.** (Trail ou défit virtuel)

Courez autant que vous voulez, au rythme que vous vous serez fixé, inscrivez-vous à cette 1ère édition.

Relevez le défi, où que vous soyez, entre le 01 et 29 mars 2025, et surtout **partagez vos exploits !** Pour ceux qui le peuvent, venez courir notre trail des Phénix le 30 mars 2025. (pensez juste à envoyer un mail pour prévenir de votre présence)

Ensemble, relevons le challenge du plus grand nombre de kilomètres parcourus pour soutenir nos blessés sur le défi virtuel. **Votre engagement se traduira par la prise de dossard qui équivaudra à un don reversé à l'association des « Phénix de la Gendarmerie ».**

### **OBJECTIF :**

- Courir le Trail des Phénix (La Renaissance – 8,4 km et 400 D+) avec nos blessés dans les hauteurs de CASTELLANE.

Et / ou :

- Courir entre le 01 et 29 mars et cumuler les kilomètres, où vous voulez, dans les lieux et parcours de votre choix. Vous pouvez également relayer votre participation à cette course connectée auprès de votre entourage afin de sensibiliser aux blessés de la Gendarmerie.

### **CONCEPT :**

Réalisation a minima d'une course (pour le challenge virtuel) dans le (ou les) lieu (x) de votre choix, sans heure fixe, dans les limites du calendrier fixé.

- **Du 01 au 29 mars 2025 :** 29 jours pour réaliser votre / vos course (s) sur les parcours, lieux de vos choix.

- **Les épreuves :** faire le plus de kilomètres possibles en course à pied.

- **Courez**, dans le respect du présent règlement.

- **Enregistrez votre performance** (temps + distance) soit grâce à votre application running ou votre montre GPS, soit en le saisissant vous-même au format HH:MM:SS avant le 29 mars 18h00.

- **N'hésitez pas à nous envoyer une photo de vous sur le parcours** à cette adresse mail : [traildesphenix@gmail.com](mailto:traildesphenix@gmail.com)



## **ARTICLE 1 : Dates, participations et distances**

**Dates :** le dimanche 30 mars 2025 à 09h00 pour le trail, du 01 au 29 mars 2025 pour le défi virtuel, 18h00.

**Participants :** adultes et enfants sans limite d'âge.

**Epreuves :** Course à pied – Le défi : Soit le Trail des Phénix, et / ou, soit faire le + de km sur toute la période de l'évènement.

**Challenge solo ou équipe :** L'inscription est individuelle mais la possibilité est ouverte de constituer ou de rejoindre une équipe virtuelle, sans limite de nombre, et ainsi défendre les couleurs de votre entreprise, association, votre groupe d'amis, de votre famille ou de votre compagnie.

**Lieu :** soit à CASTELLANE pour le trail des Phénix du 30 mars 2025, soit là où vous voulez, où que vous soyez, sur vos parcours habituels ou alors sortez des sentiers battus..

**Tarifs :** 10€ le dossard.

Pour mesurer votre performance et enregistrer votre temps sur le site du Trail des Phénix, plusieurs solutions sont possibles :

1) **En vous chronométrant à l'aide de votre montre ou votre smartphone et en enregistrant manuellement la distance parcourue et le temps réalisé sur le site en suivant le lien qui vous sera fourni par mail lors de votre inscription.**

2) **En téléchargeant l'une des applications gratuites disponibles sur les plateformes de téléchargement APPLE ou ANDROID (Runkeeper, Strava, Endomondo, Adidas running, etc..) ou en déclenchant votre montre connectée (Garmin, Polar, Tomtom sport, etc..) puis, après votre effort, en envoyant les données de course enregistrées sur votre application directement sur la base de données de l'évènement.**

**Vous pouvez participer sans application ou montre connectée !**

## **ARTICLE 2 : Engagements**

Les participants s'engagent en s'inscrivant sur le site ....

**Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 28 mars 2025 à 00h00.**

**Les commandes de rondaches pour le défi sont ouvertes jusqu'au 29 mars 2025 à 18h00.**

Une fois votre inscription enregistrée, vous recevrez par e-mail, une confirmation d'inscription ainsi que votre dossard personnalisé à télécharger et à imprimer.

## **ARTICLE 3 : Assurance, Forme Physique**

Cette course n'est pas une compétition officielle ; les inscrits y participent sous leur entière responsabilité. Chaque participant déclare être titulaire – d'une police d'assurance individuelle accident adaptée à ses besoins, en cours de validité, couvrant notamment les dommages corporels, - d'une assurance responsabilité civile en cours de validité le couvrant pour tout dommage qu'elle pourrait occasionner lors de votre participation.

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de dommages (vols, bris, perte...) subis par les biens personnels des participants pendant le déroulement des courses. Les participants ne pourront donc se retourner contre l'organisateur pour tout dommage causé à leur équipement. La souscription d'une assurance garantissant ces risques est du ressort de chacun. Il est également rappelé que



l'activité physique demande un entraînement adapté et que les participants doivent s'assurer de leur état de forme physique pour réaliser la distance choisie.

#### ***ARTICLE 4 : Résultats et classement***

Les participants du défi virtuel déclareront leurs temps et le nombre de km associés à chaque course faite via le lien envoyé dans le mail de confirmation d'inscription.

Pour enregistrer son temps en ligne et participer au défi et au classement, le coureur devra saisir son temps ou ses temps au plus tard le samedi 29 mars 18h00.

Le participant n'a pas pu réaliser son défi par manque de temps ou en raison d'un imprévu : le retrait du dossard témoigne de sa participation et de son soutien à nos camarades blessés.

#### ***ARTICLE 5 : Récompenses***

A l'issue du défi, **les participants pourront télécharger leur diplôme sur le site Pro Timing.**

#### ***ARTICLE 6 : Annulation***

L'organisateur, sans que sa responsabilité ne puisse être engagée, se réserve le droit de modifier les modalités d'organisation de l'évènement, sans que les participants puissent prétendre à un quelconque dédommagement que ce soit, notamment en cas de force majeure, de catastrophe naturelle, d'arrêté préfectoral ou pour tout motif indépendant de sa volonté.

#### ***ARTICLE 7 : Données personnelles***

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, tout participant dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles le concernant.

Les coordonnées des concurrents du « Trail des Phénix » seront réservées à l'usage de cette épreuve uniquement et ne seront pas transmises à des organismes extérieurs.

Les concurrents peuvent, sur simple demande auprès des organisateurs, demander la non publication des données nominatives dans les résultats.

#### ***ARTICLE 8 : Acceptation du règlement***

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter toutes les clauses sous peine de disqualification.

N'oubliez pas, prenez du plaisir et merci à vous.

