



C3M 2022

Amicale des Sapeurs Pomiers de St Martin du Mont
182 rue du Colombier

01160 St Martin du Mont

Mail : cavaledes3monts@gmail.com

www.c3m01.com

Facebook : www.facebook.com/cavaledes3monts

Règlement C3M

Article 1 : Organisateurs

La cavale des 3 monts, C3M , est une course nature organisée par l'Amicale des Sapeurs Pomiers de St Martin du Mont (association loi 1901). Vous pouvez contacter l'organisateur à tout moment via le formulaire de contact, par mail à l'adresse cavaledes3monts@gmail.com ou par téléphone (06.19.86.73.34)

Article 2 : Date, horaires et circuits

La C3M aura lieu le Samedi 29 Octobre 2022 à St Martin Du Mont. Les épreuves s'effectueront en auto suffisance, il n'y aura donc pas de ravitaillement sur le parcours. Un ravitaillement finale ,sous format individuel, sera proposé.

Elle est composée de 3 formats :

- **Randonnée** : Randonnée sportive nature de 10 km principalement sur chemins avec 450 m de D+
 - Départ à 16H
- **Trail 19 Km** : Trail en nature en nocturne sur chemin essentiellement avec 700 m de D+
 - Départ 17H30
- **Trail 10 Km** : Trail en nature en nocturne sur chemin essentiellement avec 450 m de D+
 - Départ 18H00

Le retrait des dossards se fera sur place jusqu'à une heure avant le départ de la course, à la salle des fêtes de St Martin du Mont, route du colombier. Au vu du contexte sanitaire dû au COVID 19, des permanences de retrait seront établies. Un sens de circulation sera présent avec prise de température obligatoire

Le départ sera donné sur le perron de l'église

Le dossard doit être obligatoirement porté sur le devant et visible ceci pendant toute la durée de la course.



C3M 2022

Amicale des Sapeurs Pompiers de St Martin du Mont
182 rue du Colombier
01160 St Martin du Mont
Mail : cavaledes3monts@gmail.com
www.c3m01.com
Facebook : www.facebook.com/cavaledes3monts

Article 3 : Condition d'inscription

3-1 : Catégories d'âge

- Le Trail 10 km est ouvert à partir de la catégorie Cadets (2005 - 2006).
- Le Trail 19 km est ouvert à partir de la catégorie Juniors (2003 - 2004).

3-2 : Mineurs

Les mineurs peuvent s'inscrire sur le Trail 10 km à condition qu'ils aient plus de 16 ans révolu le jour de la course. Une autorisation parentale sera à fournir en pièce jointe sur le formulaire d'inscription à présenter sur place.

3-3 : Certificat médical et licences sportives

Conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, la participation à la compétition est soumise à la présentation obligatoire :

- soit d'une **licence sportive FFA, FFTRI, FFCO, FFPM 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 en compétition ou de la course à pied en compétition**, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical

Article 4 : Inscriptions

Les inscriptions se font uniquement en ligne via notre plateforme d'inscription sur www.unautresport.com pour la randonnée et pour les trails de 10 Km et 19 Km.



C3M 2022

Amicale des Sapeurs Pompiers de St Martin du Mont
182 rue du Colombier
01160 St Martin du Mont
Mail : cavaledes3monts@gmail.com
www.c3m01.com
Facebook : www.facebook.com/cavaledes3monts

4-1 : Prix et augmentation de tarifs

- La Randonnée : 7 euros jusqu'à la fermeture des inscriptions, gratuit pour les enfants accompagnés d'un adulte. Limité à 200 marcheurs
- Le 10 km : 12 euros jusqu'à la fermeture des inscriptions. Limité à 299 Trailers
- Le 19 km : 17 euros jusqu'à la fermeture des inscriptions. Limité à 200 Trailers

4-2 : Revente ou cession de dossard

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation

4-3 : Remboursement

Chaque engagement est ferme et définitif. Cependant, l'organisation accepte des changements de coureurs. Il vous est donc possible de céder votre dossard à un remplaçant à condition que vous ayez contacté l'organisateur pour communiquer le nom, prénom, date de naissance, certificat médical du remplaçant.

Article 5 : Assurance

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance responsabilité civile souscrite auprès de SMACL Assurance 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'organisation ne peut en aucun cas être tenue pour responsable en cas d'accident ou de défaillance des participants notamment ceux consécutifs à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante. La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation à tout recours contre les organisateurs 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.



C3M 2022

Amicale des Sapeurs Pompiers de St Martin du Mont
182 rue du Colombier
01160 St Martin du Mont
Mail : cavaledes3monts@gmail.com
www.c3m01.com
Facebook : www.facebook.com/cavaledes3monts

Article 6 : Sécurité

La sécurité et l'assistance médicale des participants est du ressort de l'organisateur qui mettra en place un Dispositif Prévisionnel de Secours (DPS) assurée par une équipe de 4 Sapeurs Pompiers du Sdis 01,.

La sécurité sera assurée par des signaleurs sur les voies routières, une équipe de secouristes avec les moyens logistiques nécessaires (ambulances, motos, quads, civières...). Les services de secours (SDIS) et de gendarmerie seront avertis de l'événement

Des numéros de téléphone d'urgence vous seront communiqués (sur papier ou sur le dossard).

6-1 Matériel obligatoire

Pour des raisons de conditions de course nocturne, contexte sanitaire COVID 19 et de sécurité, l'organisation oblige le port du matériel obligatoire suivant :

Masque chirurgical à porter dans la zone de départ et d'arrivée et doit être gardé sur soi tout au long de l'épreuve.

Lampe frontale en état de marche suffisante pour la course

Chaussure type trail/randonnée offrant une accroche suffisante sur terrain gras

Couverture de survie

Une réserve d'eau de 500 ml **obligatoire** pour la randonnée

Une réserve d'eau de 500 ml **obligatoire** pour le 10 km

Une réserve d'eau de 1000 ml **obligatoire** pour le 19 km

Téléphone portable chargé à 100 % avec le numéro de l'organisation

L'organisation se donne le droit de refuser le départ si le matériel obligatoire n'est pas présent.

Lors du retrait des dossards, des contrôleurs vérifieront le matériel.

Les dispositions COVID 19 pourront être allégées selon les mesures sanitaires en vigueur le jour de l'évènement.



C3M 2022

Amicale des Sapeurs Pompiers de St Martin du Mont
182 rue du Colombier
01160 St Martin du Mont
Mail : cavaledes3monts@gmail.com
www.c3m01.com
Facebook : www.facebook.com/cavaledes3monts

Articles 7 : Chronométrage

Le chronométrage est assuré par la société *Run Alp Chrono* via des transducteurs électroniques intégrés au dossard ou sur des puces. Le port d'un transducteur ne correspondant pas à l'identité du porteur entraînera la disqualification du concurrent.

En cas de non restitution de la puce à l'arrivée, **la puce sera facturée 10 euros au coureur.**

7-1 Litige

Le litige sera pris en charge par la société de chronométrage si cette dernière valide celui-ci . Les conditions seront donc à voir avec le responsable du chronométrage.

Article 8 : Classement et récompenses

- Le Trail 10 km:
 - Les 3 premiers HOMME et FEMME au scratch
 - Le 1 premier de la catégorie JEUNE (juniors, espoirs) en homme et femme
 - Le 1 premier de la catégorie SENIOR en homme et femme
 - Le 1 premier de la catégorie MASTER (M0 à M2, M3 à M5, M6 à M8, M9 à M10), en homme et femme

- Le Trail 19 km:
 - Les 3 premiers HOMME et FEMME au scratch
 - Le 1 premier de la catégorie JEUNE (juniors, espoirs) en homme et femme
 - Le 1 premier de la catégorie SENIOR en homme et femme
 - Le 1 premier de la catégorie MASTER (M0 à M2, M3 à M5, M6 à M8, M9 à M10), en homme et femme

Les classements seront diffusés le soir même sur le site de la course ainsi que sur les différents supports de communication



C3M 2022

Amicale des Sapeurs Pompiers de St Martin du Mont
182 rue du Colombier
01160 St Martin du Mont
Mail : cavaledes3monts@gmail.com
www.c3m01.com
Facebook : www.facebook.com/cavaledes3monts

Article 9 : 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, tout jet de déchet, hors des lieux prévus à cet effet entraînera la mise hors-course du concurrent fautif.

Article 10 : Droit à l'image

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise expressément les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation aux épreuves, sur tous supports y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires ainsi que les réseaux sociaux (Twitter, Facebook, ...)

Article 11 : Annulation, intempéries

L'organisateur se réserve la faculté d'annuler la manifestation soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure et/ou par décision gouvernementale. Aucune indemnité ne pourra être versée à ce titre. Les participants seront remboursés de leurs frais d'engagement, mais ne pourront prétendre à aucune autre indemnité à ce titre.

En cas de force majeure (intempéries,....) et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours ou d'annuler l'épreuve. En cas d'annulation l'organisation procédera au remboursement des inscriptions ou au report des épreuves à une date ultérieure.

Article 12 : Pass Sanitaire Obligatoire pour l'événement

Qu'est-ce que le « pass sanitaire » ?

Le « pass sanitaire » consiste en la présentation, numérique (via l'application TousAntiCovid) ou papier, d'une preuve sanitaire, parmi les trois suivantes :

1. La vaccination, à la condition que les personnes disposent d'un schéma vaccinal complet et du délai nécessaire après l'injection finale, soit

- 7 jours après la 2e injection pour les vaccins à double injection (Pfizer, Moderna, AstraZeneca).



C3M 2022

Amicale des Sapeurs Pompiers de St Martin du Mont
182 rue du Colombier
01160 St Martin du Mont
Mail : cavaledes3monts@gmail.com
www.c3m01.com
Facebook : www.facebook.com/cavaledes3monts

- 28 jours après l'injection pour les vaccins avec une seule injection (Johnson & Johnson)
- 7 jours après l'injection pour les vaccins chez les personnes ayant eu un antécédent de Covid (1 seule injection).

2. Le certificat de test négatif de moins de 72 heures

Tous les tests RT-PCR, antigéniques et auto-tests supervisés génèrent une preuve dès la saisie du résultat par le professionnel de santé dans SI-DEP, qui peut être imprimée en direct et qui est également mise à disposition du patient via un mail et un SMS pour aller la récupérer sur le portail SI-DEP (<https://sidep.gouv.fr>). Sur TousAntiCovid, l'importation de la preuve dans l'application est à la main du patient.

3. Le résultat d'un test RT-PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.

Les tests positifs RT-PCR ou antigénique de plus de 11 jours et moins de 6 mois (pris en compte à date) permettent d'indiquer un risque limité de réinfection à la Covid-19.

Article 13 : Recommandations Sanitaires COVID 19

Pour la sécurité de tous et le bon déroulement de l'épreuve, des mesures sanitaires obligatoires sont prises par l'organisation,

- **Le port du masques est obligatoire :**
 - Sur l'ensemble du site en plein air si une distance de 1m ne peut être respectée
 - Dans la zone de retraite des dossards
 - Dans la zone de départ
 - Dans la zone d'arrivée
 - Dans la salle des fêtes



- Lors de la remise des prix pour les lauréats

• **Conformément aux mesures sanitaires actuelles les principes suivants seront à effectuer**

> Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



> Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir



> Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



> Éviter de se toucher le visage



> Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



> Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



• **Pour le retrait des dossards,**

- Collecte et vérification des certificats médicaux + charte du coureur signé : seul un dossier COMPLET permettra la récupération du dossard. -
- Créneaux horaires de retraits : Vendredi soir et samedi dès le matin pour un flux plus constant. Les bénévoles seront à des postes séparés et port de FPP2 ou VISIÈRES ou MASQUES CHIRURGICAUX. -



C3M 2022

Amicale des Sapeurs Pompiers de St Martin du Mont
182 rue du Colombier
01160 St Martin du Mont
Mail : cavaledes3monts@gmail.com
www.c3m01.com
Facebook : www.facebook.com/cavaledes3monts

- Mise en place d'un parcours de circulation à sens unique avec un marquage au sol (PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE et GEL HYDROALCOOLIQUE) -
- Une prise de température (frontale) sera effectuée à l'entrée. Toutes personnes présentant de la fièvre ne pourra récupérer son dossard et prendre part à l'événement.

• Zone de départ

- La distanciation physique d'un mètre entre chaque coureur n'étant pas possible : le port du masque est obligatoire. Il pourra ensuite être retiré et devra être gardé sur soi pendant la course.

• Ravitaillement

- Les 2 courses et la randonnée se feront en **AUTOSUFFISANCE COMPLÈTE** (Aucun ravitaillement ne sera proposé sur les parcours). A l'arrivée, un petit sac sera remis à chaque coureur (bananes, eau, barre de céréales...)

• Zone Arrivée

- Interdite aux non-participants, donc pas de public ne sera présent - Le port du masque sera exigé dès l'entrée dans la file du parcours de sortie de zone d'arrivée et ceux du jusqu'à la sortie du ravitaillement final - Mise en place d'un parcours à sens unique -

• Remise des prix

- Le protocole de remise des prix sera limité et allégé en vu du contexte COVID 19



C3M 2022

Amicale des Sapeurs Pompiers de St Martin du Mont

182 rue du Colombier

01160 St Martin du Mont

Mail : cavaledes3monts@gmail.com

www.c3m01.com

Facebook : www.facebook.com/cavaledes3monts

- **Attitude sur les lieux de l'évènement**

- Toute personne ayant un comportement non respectueux des mesures sanitaires en vigueur, et en relation avec la charte du coureur **Engagement Post COVID 19**, ci jointe en annexe, se verra être exclu par l'organisation de l'évènement

SIGNATURE DU PARTICIPANT

CHARTRE DU COUREUR – ENGAGEMENT POST COVID-19



C3M 2022

Amicale des Sapeurs-Pompiers de St Martin du Mont
182 rue du Colombier
01160 St Martin du Mont
Mail : cavaledes3monts@gmail.com
www.c3m01.com
Facebook : www.facebook.com/cavaledes3monts

Conscient que la participation à tout évènement doit se faire dans le respect strict des règles sanitaires transmises par le gouvernement et de nos valeurs environnementales, en tant que coureur de l'évènement **je m'engage à :**

1/ Être en possession du PassSanitaire lors du retrait des dossards

1/ Respecter les gestes barrières en vigueur en particulier dans les espaces fermés, semi ouvert ou à forte densité de personnes lors de l'évènement (port d'un masque, lavage des mains, distanciation physique).

2/ Respecter strictement le règlement de la course et les mesures mises en place par l'organisation afin de minimiser les risques sanitaires :

- > **Port du masque sur la zone de départ que je garde sur moi pendant la course et remets après l'arrivée dans la file du parcours de sortie**
- > **Courir en respectant au maximum la distanciation sociale en vigueur avec les autres participants et en utilisant toute la largeur de la chaussée**
- > **Ne pas cracher au sol**
- > **Me moucher dans un mouchoir à usage unique que je jette dans une poubelle**
- > **Ne pas jeter de déchets sur la voie publique**
- > **Respecter et laisser les lieux publics propres**
- > **Être équipé et utiliser mon propre contenant de ravitaillement liquide (poche à eau, gourde, flasque, bouteille, gobelet...), ...**

3/ Ne pas entrer physiquement au contact d'autres participants.

4/ Comprendre qu'en prenant part à l'évènement, je participe à un rassemblement de personnes potentiellement générateur de la diffusion de l'épidémie à coronavirus si les mesures barrières ne sont pas appliquées par tous.

5/ Accepter, en prenant part à l'évènement, que ce risque sanitaire est potentiellement grave chez les plus fragiles (plus 65 ans, porteur de maladie chronique, femme enceinte).

6/ Si j'ai présenté la Covid-19 dans les semaines et mois précédant la course, consulter un médecin préalablement à ma participation pour savoir si la pratique des efforts intenses et ma participation à la compétition est possible, notamment les courses présentant des dénivelés importants et à fortiori en altitude.

7/ Ne pas courir si je présente des symptômes de la Covid-19 depuis moins de 14 jours

8/ Faire preuve de civisme en m'engageant à prévenir le référent Covid-19 de l'organisation en cas de déclaration de la maladie après la course.

9/ Télécharger si possible et m'enregistrer sur l'application « **StopCovid** » préalablement à ma venue sur l'évènement.

10/ Choisir des épreuves proches de son lieu d'habitation et nécessitant peu de déplacements et de



C3M 2022

Amicale des Sapeurs Pompiers de St Martin du Mont

182 rue du Colombier

01160 St Martin du Mont

Mail : cavaledes3monts@gmail.com

www.c3m01.com

Facebook : www.facebook.com/cavaledes3monts

transport

Fait à :

Le :

SIGNATURE DU PARTICIPANT

AUTORISATION PARENTALE



C3M 2022

Amicale des Sapeurs Pompiers de St Martin du Mont
182 rue du Colombier
01160 St Martin du Mont
Mail : cavaledes3monts@gmail.com
www.c3m01.com
Facebook : www.facebook.com/cavaledes3monts

Je soussigné(e) Monsieur (ou Madame).....

Demeurant.....

Et agissant en qualité de père – mère, autorise mon fils – ma fille

.....

à participer à *La Cavale des 3 Monts*

Je certifie avoir l'autorité parentale sur cet enfant.

Fait à :.....

Le :.....

SIGNATURE