

# Course nature des lacs de Sanvignes

## Règlement et programme

Dimanche 10 mars 2024

### INFORMATIONS - REGLEMENT

**Organisation :** La course nature des Lacs de Sanvignes est organisée par la Municipalité de Sanvignes Les Mines avec le soutien important des différentes associations sportives et culturelles de la ville.

#### Conditions d'inscription :

- Course de 15km100 en semi-autonomie ouverte à toute personne à partir de la catégorie junior à vétéran licenciée ou non.
- *Seule sera prise en compte l'inscription accompagnée de son certificat médical.*  
*Article L.231-2 et du règlement en chèque ou liquide.*

*Questionnaire santé obligatoire pour les mineurs participant à la course des 8k500*

#### Certificat médical et licences

Seules acceptées :

- Licence Athlé Compétition, Licence Athlé Entreprise, d'une Licence Athlé Running ou d'un Pass Running, délivrés par la Fédération Française d'Athlétisme.
- Licence sportive au sens de l'article L. 131-6 du code du sport et délivrée par une des fédérations suivantes :  
Fédération des clubs de la défense (FCD), Fédération française du sport adapté (FFSA), Fédération française handisport (FFH), Fédération sportive de la police nationale (FSPN), Fédération sportive et culturelle de France (FSCF), FSGT et UFOLEP, sur laquelle doit apparaitre, par tous les moyens, la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition
- 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 d'un an ou sa photocopie.

- Ou pour les mineurs un questionnaire santé dont chacune des rubriques doit donner lieu à une réponse négative. A défaut, les personnes sont tenues de fournir un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

### **Réglementation, code de la route**

- En s'engageant, les participants reconnaissent avoir pris connaissance du règlement de l'organisation et se soumettent aux règlements publics (code de la route lors des traversées de routes), aux usages et règles de propriété et de protection de l'environnement.

### **Sécurité sur le parcours :**

- Signaleurs situés aux points dangereux.
- Liaisons téléphoniques PC / Croix Rouge / Signaleurs.
- Moto où VTT ouvrant la course.
- VTT fermant la course.
- Assistance de la Croix Rouge Française, équipes mobiles, fixe
- Fléchage personnalisé et rubalise.
- Point de contrôles manuels des passages.

### **Semi-Autonomie :**

- Le principe de course individuelle en semi-autonomie est la règle.

La semi-autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux ravitaillements (nourriture, boisson, équipement vestimentaire et de sécurité permettant de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles).

### **Matériel du coureur :**

### **Matériel conseillé pour la course nature :**

- Vêtements chauds, bonnet et gants selon la météo
- Contenant (poche eau, gourde, flasques, bouteilles, gobelets...)

*Chaque coureur doit prévoir d'avoir avec lui, pendant toute la course, la totalité du matériel conseillé.*

**Abandon :**

- Dans ce cas, il faut rejoindre le poste de contrôle, de signalement le plus proche. En aucun cas rejoindre un quelconque lieu sans en avoir averti l'organisation.

**Assurance :**

La Mairie de Sanvignes Les Mines par l'intermédiaire de JC Lagrange, Maire de la ville a souscrit un contrat d'assurances de Responsabilité Civile pour l'organisation de la course nature des lacs de Sanvignes

- Non-licenciés (assurance personnelle).

**Droit à l'image :**

- Par sa participation à la « course nature des lacs de Sanvignes », chaque concurrent autorise expressément la Municipalité de Sanvignes à utiliser son image en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support.

<b>LE PROGRAMME DU dimanche 10 Mars 2024</b>
--

Trois courses sont proposées + une animation pour les plus jeunes :

**Une course nature « course nature des lacs de Sanvignes »**

Epreuve limitée à 150 participants

**Description :** La course aura lieu uniquement sur la commune de Sanvignes sur un parcours légèrement vallonné. Elle emprunte des sentiers mais également des chemins. Vous commencerez par faire une boucle de 1 km dans l'enceinte du stade Saint Amédée pour ensuite vous diriger vers le lac Saint Amédée. Après avoir fait le tour du lac, vous irez en direction du lac des Fouthiaux bien connu pour la

pratique de la plongée en passant par le quartier des Baudras. Vous descendrez par le chemin situé à proximité du poney club pour faire une boucle qui vous ramènera vers le teruil de Morteru en haut du quartier des Gautherets lieu propice à l'observation. Pour finir, vous retournerez en direction du stade pour l'arrivée.

**Ravitaillements : 1 (lieu de départ et d'arrivée) et 1 au 7k500 au bord du lac des Fouthiaux**

**Distance : 15 km100 (dénivelé +188m )**

**FLECHAGE** : Un fléchage adapté et suffisant avec de la rubalise, du marquage au sol et des pancartes.

**DEPART** : Départ à 10h Stade Saint Amédée

**ARRIVEE** : Même endroit que le départ.

**MATERIEL RECOMMANDE** : Voir page 2.

**CONTROLES** : Des pointages seront effectués pour suivre la progression des coureurs. (Voir plan)

**DOSSARDS** : A retirer vers le lieu de départ, **le dimanche 10 mars à partir de 8h45.**

**DROITS D'ENGAGEMENT** : 12€ jusqu'au jeudi 7 mars : courses limitées à 150 participants). (Majoration de 3 euros pour les inscriptions sur place)

(1 euro par participant sera reversé au bénéfice de la lutte contre le cancer)

Chaque participant recevra au moment du retrait de son dossard un lot, dans la limite des stocks disponibles. Un ravitaillement offert à l'arrivée.

**Récompense :**

**A partir de 12h00** sur le lieu de la manifestation.

Aux 6 premiers H/F au scratch et au premier (ère) de chaque catégorie et au premier H/F catégorie vétérans sans cumul de récompenses

**Parkings** : Plusieurs à proximité du stade Saint Amédée

**Une course ouverte à tous à partir de la catégorie cadet**

Epreuve limitée à 120 participants (Majoration de 3 euros pour les inscriptions sur place)

**Description** : La première partie du parcours est identique au parcours de 15km100 jusqu'au 6km200 ensuite vous reviendrez en direction du stade en passant par le site de Morteru.

**Distance : 8600m (dénivelé +110)**

**FLECHAGE** : Un fléchage adapté et suffisant avec de la rubalise, du marquage au sol et des pancartes.

**DEPART** : Départ à 10h05 Stade Saint Amédée

**ARRIVEE** : Même endroit que le départ.

**MATERIEL RECOMMANDE** : Voir page 2.

**CONTROLES** : Des pointages seront effectués pour suivre la progression des coureurs. (Voir plan)

**DOSSARDS** : A retirer vers le lieu de départ, le dimanche 10 mars à partir de 8h30.

**DROITS D'ENGAGEMENT 8€** jusqu'au jeudi 7 mars : courses limitées à 120 participants) (Majoration de 3 euros pour les inscriptions sur place)

(1 euro par participant sera reversé au bénéfice de la lutte contre le cancer)

Un ravitaillement offert à l'arrivée.

**Récompense** :

A partir de 12h00 sur le lieu de la manifestation.

**Un trophée poussin (2013/2014) (Animation gratuite et non chronométrée)**

**Distance :1000m (Animation gratuite)**

Epreuve limitée à 60 participants :

**INSCRIPTIONS à l'avance souhaitée jusqu'au jeudi 7 mars (possibilité de s'inscrire sur place jusqu'à 10h45)**

Départ : 11h30 Stade Saint Amédée.

Arrivée : au même endroit.

Dossard : A retirer près de la zone de départ et d'arrivée à partir de 10h15

**FLECHAGE SPECIFIQUE** : marquage au sol.

Récompenses vers 12h00 aux trois premiers de chaque catégorie (G/F)

Un petit cadeau sera remis à chaque concurrent.

**Une course réservée aux catégories benjamins et minimes (2012/2011/2010/2009) et aux familles et associations. (Inscriptions souhaitées jusqu'au jeudi 7 mars) (possibilité de s'inscrire sur place jusqu'à 10h45)**

**Distance : 2000m (course gratuite)**

***Epreuve limitée à 120 participants à l'avance souhaitée jusqu'au jeudi 7 mars (possibilité de s'inscrire sur place jusqu'à 10h45)***

*Cette course s'effectue sur un parcours plat à l'intérieur du stade Saint-Amédée. (Deux boucles de 1km)*

**DEPART** : à 11h45 à l'intérieur du stade.

**ARRIVEE** : au même endroit.

**DOSSARD** : à retirer près de la zone de départ et d'arrivée, le dimanche 12 mars à partir de 10H15.

**MATERIEL RECOMMANDE** : Voir liste page précédente.

**FLECHAGE SPECIFIQUE** : marquage au sol.

Récompenses vers 12h00 aux trois premiers de chaque catégorie (G/F).