

## III – REGLES TECHNIQUES ET DE SECURITE

### A – REGLES TECHNIQUES ET DE SECURITE GENERALES

#### 1 – LE PARCOURS

Le parcours de l'épreuve doit être signalé (panneaux directeurs, fléchage au sol, « ligne bleue ») de telle manière que les concurrents puisse le suivre sans difficulté quelques soient les lieux et les conditions dans lesquels ils se trouvent.

Les signalisations doivent respecter les dispositions réglementaires en vigueur (comme par exemple respect des couleurs réservées à la signalisation routière, aucun masquage ni marquage des panneaux de signalisation ...), et être retirées dès la fin de la manifestation. Les matériaux utilisés ne doivent provoquer aucune nuisance. Les éventuelles peintures utilisées devront être de type « éphémère ».

#### 2 – LE ou LES DOSSARDS ET LE PORT DU MAILLOT DU CLUB

**Pour l'ensemble des courses, le port du dossard est obligatoire. Il doit être porté visiblement sur la poitrine et maintenu par 4 épingles.**

**Pour les championnats de France, il peut être demandé de porter un dossard de catégorie et / ou de nationalité (pour les athlètes étrangers) dans le dos et maintenu par 4 épingles.**

**Le non-respect de ces règles peut entraîner la disqualification de l'athlète.**

**Pour tous les championnats, le port du maillot du club est obligatoire. Le non-respect de cette règle peut entraîner la disqualification lors d'un Championnat de France, le non classement dans d'autres championnats. Un athlète disqualifié pour ce motif sera classé dans la course Open.**

#### 3 – DISTANCES MAXIMALES

Elles sont fixées selon les catégories d'âge (âge au 31 décembre) aux valeurs ci-après :

▲ <b>Masters, séniors, espoirs :</b>	20 ans et plus	illimité
▲ <b>Juniors :</b>	18-19 ans	25 km
▲ <b>Cadets :</b>	16-17 ans	15 km
▲ <b>Minimes :</b>	14-15 ans	5 km
▲ <b>Benjamins :</b>	12-13 ans	3 km
▲ <b>Poussins :</b>	10-11 ans	1,5 km éventuellement, privilégier des cross adaptés.

\* Des **animations, dans lesquelles il n'y a pas de départ en ligne**, (sans chronométrage, ni classement établi sur la vitesse réalisée) peuvent être organisées pour la catégorie **éveil athlétique** (7 – 9 ans) : endurance 8 mn ou biathlon vortex, ainsi que pour la catégorie poussin.

**Le surclassement des moins de seize ans n'est pas accepté pour participer aux courses Hors Stade. A partir de la catégorie cadet, le surclassement est possible sur avis médical et sera valable toute la saison.**

Plus d'informations :

<http://www.athle.fr/asp.net/main.news/news.aspx?newsid=10633>

**Courir longtemps autrement, [cliquez ici pour lire le document](#)**

**Le film sur le cross adapté, [cliquez ici pour voir la vidéo](#)**

Pour la catégorie Baby Athlé, aucune activité compétitive ne peut être réalisée.

**Les Minimes ne sont pas autorisés à participer aux Ekiden. Le différentiel de vitesse et de stature entre les minimes et les athlètes des catégories adultes est trop important et peut les mettre en danger.**

**Il est rappelé qu'un coureur, quel que soit son âge, ne peut effectuer qu'un seul relais et pour une seule équipe.**

Les **courses en montagne** sont ouvertes à tous les participants de la **catégorie cadet au moins** (16 ans et plus), dans le respect des distances maximales, sauf pour le kilomètre vertical où les participants devront être au moins de la catégorie Junior (18 ans ou plus).

Pour les **cross-country**, les distances par catégorie et par type de championnat sont préconisées ci-dessous

DISTANCES CROSS PAR CATEGORIE ET PAR CHAMPIONNATS				
	Départementaux	Régionaux	½ Finale	Championnats de France
Poussines	Kid cross ou 1,5 km maxi			
Poussins	Kid cross ou 1,5 km maxi			
Benjamines	1,5 à 2 km			
Benjamins	2 à 2,5 km			
Minimes Féminines (U16)	2 à 2,5 km	2,5 à 3 km		
Minimes Masculins (U16)	2,5 à 3 km	3 à 3,5 km		
Cadettes (U18)	3 km	3,5 km	4 km	4,5 km
Cadets (U18)	4 km	5 km	5,5 km	6 km
Juniors Féminines (U20)	3,5km	4,5km	5 km	5,5 km
Juniors Masculins (U20)	5,5km	6 km	6,5 km	7,5 km
Cross Court Féminin	4 km	4 km	4 à 4,5 km	4,5 km
Cross Court Masculin	4 km	4 km	4 à 4,5 km	4,5 km
Cross Long Féminin	7 km	7,5 km	8 km	9 km
Cross Long Masculin	8,5km	9 km	10 km	10 km
Masters masculins	8,5km	9 km	10 km	10 km

Pour les **courses en nature**, l'organisateur devra **préciser quelles sont les catégories admises** à participer compte-tenu de la typologie du parcours (technicité, dénivelé), dans le respect des distances maximales. Si le **dénivelé positif cumulé est supérieur à 500m**, tous les participants seront **au moins de la catégorie cadet** (16 ans et plus).

En aucun cas, lors d'épreuve basée sur la durée, les athlètes ne peuvent parcourir plus que ces distances maximales. Il conviendra donc de choisir une durée adaptée à la catégorie des athlètes concernés (par exemple 1h pour des juniors), soit d'arrêter ceux-ci dès que cette limite sera atteinte.

Nota : il est généralement considéré que 100m de montée correspondent à 1 km de course en plus. **Si la course fait 11 km avec 600m de dénivelé, cela correspond à une distance 11km + 6km (en raison des 600m de dénivelé). Un cadet ne peut pas être engagé sur cette épreuve.**

#### **4 – PARTICIPATION DES ATHLETES EN SITUATION DE HANDICAP**

L'organisateur doit mettre en place les moyens spécifiques permettant d'assurer la sécurité des concurrents dans le respect du règlement Courses sur route Handisport édicté par la Fédération Française Handisport (ce règlement est diffusé par circulaire). L'organisateur doit indiquer sur Calorg si son épreuve est apte à accepter des handisports et doit établir un classement séparé du classement général (se référer aux règlements de la FF Handisports).

##### **Athlète Déficiant Visuel :**