

La Charte du Coureur

Respecter la nature : ne pas jeter de bouteilles, débris, papiers et autres emballages de barres énergétiques et ne pas crier intempestivement. Respecter les signaleurs et les bénévoles sans lesquels la course ne pourrait avoir lieu. Venir en aide à un concurrent en difficulté. Ne pas se faire ravitailler en dehors des zones de ravitaillement prévues par l'organisation. Respecter le parcours et son balisage.

Nous contacter

Bureau de Melun

Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 77
Maison Départementale des Sports
12 bis rue du Président Despatys
77000 Melun

Bureau de La Ferté-Gaucher

Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 77
Maison des Services Publics
6 Rue Ernest Delbet
77320 La Ferté-Gaucher

contact@sportrural77.org

www.sportrural77.org

06 46 66 18 59

Rejoignez-nous sur Facebook

Nos partenaires



Dimanche 1^{er} Mars 2020



10h
Kids de 3 Kms
10€ l'équipe

(Animation : pas de certificat médical nécessaire)

10h30
Découverte de 6 Kms
15€ l'équipe

10h30
Run and Bike de 15 Kms
20€ l'équipe

si inscription sur place, 2€ supplémentaire par équipe

Accueil à partir de 8h30
retrait des dossards
jusqu'à 30 min avant le départ.

4^{ème} édition

LE PLESSIS-FEU-AUSSOUX RUN AND BIKE

Critères d'inscription :

Kids : 1 enfant né entre 2009 et 2012 + 1 participant né avant 2009 .

Découverte : né(e)s avant 2009

Run and Bike : né(e)s avant 2004

Si les critères d'inscription ne sont pas respectés, une équipe pourra tout de même participer à une course, mais il n'y aura pas de prise en compte de leur temps dans le classement de la course.

- Port du casque obligatoire pour les deux coureurs !
- Pièce d'identité à présenter pour retirer son dossard.
- Certificat médical obligatoire de moins de 1 an de non contre-indication à la course à pied / triathlon / run and bike en compétition.

Possibilité d'inscription :

- Par mail : alexandre.k@sportrural77.org
- En mairie du Plessis-Feu-Aussoux : mairie.pfa@orange.fr
- Par courrier : Mairie du Plessis-Feu-Aussoux, 11 Rue de l'Eglise, 77540 Le Plessis Feu Aussoux
- Sur place, le jour de la course.

Récompenses pour les 3 premiers de chaque course.

Des lots pour tous les participants !



Règlement

Article 1 : Les épreuves

Le 4ème Run and Bike du Plessis est organisé le dimanche 1^{er} mars 2020 par la Commune du Plessis-Feu-Aussoux. Inscriptions obligatoires et limitées à 150 participants sur l'ensemble des épreuves. 2 épreuves de course (certificat médical obligatoire) :

- Le parcours Découverte (6kms), n(é)s à partir 2009
- Le Run and Bike (15kms), n(é)s à partir de 2004

Pour les enfants, une animation sera proposée (pas de chronométrage) :

- Le Kids (3 kms), 1 enfant né entre 2009 et 2012 + 1 participant à partir de 2009 (Aucun certificat ne sera obligatoire)

Le principe réside en une course qui se déroule à deux coureurs et un vélo avec une alternance ou non de course et de vélo. Le relais vélo s'effectue de la main à la main, aucun vélo ne doit être au posé sol. Les coureurs ne pourront pas être espacés de plus de 100 mètres. Le départ se fait en masse selon l'organisation suivante : pour les vélos, un départ sera mis en place 300 mètres après le départ. Au passage de leurs coéquipiers à pied, les participants à vélo pourront s'élaner à leur tour.

Article 2 : Inscriptions

La course est ouverte à toutes les personnes licenciées (FFA, FFTRI) ou non licenciées. Pour les non-licenciés, les inscriptions seront sous présentation d'un certificat médical daté de moins de 1 an à la date de l'épreuve et autorisant la pratique du run and bike / triathlon ou de la course à pied en compétition. Les compositions des équipes sont libres (Femme/Homme ou Mixte). Inscriptions par équipe obligatoire (elles doivent être réalisées par courrier avant le vendredi 28 février 2020). Une inscription par mail est possible à alexandre.k@sportrural77.org. Il y aura la possibilité de s'inscrire sur place le jour de la course.

Article 3 : Les tarifs

Pré-inscriptions :

Coût du 3 kms KIDS : 10€ par équipe

Coût du 6 kms DECOUVERTE : 15€ par équipe

Coût du 15 kms RUN AND BIKE : 20€ par équipe

Sur place : prévoir 2€ supplémentaire par équipe.

Pour les paiements par chèque,

l'ordre sera au « Trésor Public ».

Article 5 : Règles de la course

- Le port du casque à coque (jugulaire fermée) est obligatoire durant toute l'épreuve pour les 2 participants de l'équipe.
- Interdiction de monter à deux sur le VTT
- Le dossard devra être épinglé à 3 points et être sur l'avant du corps avec les numéros visibles.
- Il est interdit aux concurrents de recevoir une aide extérieure sous peine de disqualification.
- Il est autorisé de marcher lors d'une épreuve.
- On autorise le cycliste à descendre du vélo pour le pousser

Pour la course Kids :

- Il est interdit à l'un des coéquipiers à pied (et adulte) de pousser la personne sur le vélo.

Article 6 : Mise hors course

- Non-respect du parcours et des sentiers matérialisés
- Non-respect des bénévoles et signaleurs
- Non-respect des consignes de courses distance maximum entre les deux membres de l'équipe
- Transfert de dossard à un autre coureur sans en avoir averti l'organisation
- Non port du casque

Article 7 : Chronométrage

Le chronométrage sera réalisé par le Comité Départemental du Sport en Milieu Rural de Seine-et-Marne.

Article 8 : Classement et récompenses

Un cadeau sera donné à toutes les personnes inscrites à la course. Les 3 premiers de chaque course seront récompensés, ainsi que la meilleure équipe Femmes et master (Pour la course découverte et la course Run and Bike). Pour la course KIDS, une récompense sera donnée à chaque participant.

Article 9 : Droit à l'image

L'acceptation de ce règlement vaut autorisation expresse pour les organisateurs du Run and Bike ainsi que leurs ayants droits tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles le coureur pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation au Run and Bike du Plessis-Feu-Aussoux, sur tous supports et documents promotionnels pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements et les traités en vigueur.

Fiche d'inscription

Run and Bike du Plessis-Feu-Aussoux

- 3 km Run&Bike « KIDS » parent/ enfant enfant /enfant
 6 km Run&Bike Découverte Homme Femme Mixte
 15 Km Run&Bike Homme Femme Mixte

NOM DE L'EQUIPE :

Coureur N° 1

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Email :

Coureur N° 2

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Email :

Licencié Non-licencié

Licencié Non-licencié

FNSMR N° :

FNSMR N° :

FFA N° :

FFA N° :

FF Triathlon N° :

FF Triathlon N° :

Autre :

Autre :

N° :

N° :

Tarifs

Tarifs	Total
Kids run and bike 3km : 10€ par équipe	
Run and Bike Découverte 6 km : 15€ par équipe	
Run and bike 15 km : 20 € par équipe	

Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 77

Maison Départementale des Sports
12 bis rue du Président Despatys • 77000 Melun
Tél. : 01 60 56 04 26 / 06 29 62 37 67

www.sportrural77.org