



# Règlement du Trail des Dingos 2024

## ■ Article 1 : Modalités d'inscription

Les inscriptions pour le Trail des Dingos (trails, marche nordique et randonnée) pourront s'effectuer sur internet jusqu'au **vendredi 3 mai 2024 (24h00)** via le site «[Les Dingos de Xeraco](#)» ou sur le site de [Chrono-start](#). Un lien dirigera vers le formulaire et le paiement sécurisé. L'inscription via internet intervient **en temps réel** avec envoi d'une confirmation par mail. **Pour tout renseignement : [contact@ddx31.fr](mailto:contact@ddx31.fr)**

## ■ Article 2 : Remise des dossards

-le **samedi 4 mai 2024 de 10h00 à 17h45** chez **Rrunning** 90 Chemin de Gabardie, 31200 Toulouse

-le **dimanche 5 mai 2024 de 7h30 à 8h45** au **Bascala** 12 Rue de la Briqueterie, 31150 Bruguieres.

Le port du dossard est obligatoire. Il sera porté bien en vue sur la poitrine.

## ■ Article 3 : Départs : sur le site du Bascala le dimanche 5 mai 2024

9h00 : Trail 17 km - né(e)s en 2006 au 5/05/2024 et avant

9h10 : Marche nordique 14 km - né(e)s en 2008 au 5/05/2024 et avant.

9h30 : Trail 10 km - né(e)s en 2008 au 5/05/2024 et avant.

9h15 : Randonnée 8 km – pas de catégories.

Une autorisation parentale sera demandée pour les mineurs nés en 2006 et après.

11h00 : **Parcours ludiques enfants** - né(e)s entre 2015 et 2017 au 5/05/2024 - 7 à 9 ans : 1km & né(e)s entre 2013 et 2014 au 5/05/2024 – 10 et 11 ans : 1.5km.

Cette animation ne donnant pas lieu à un classement, seule une décharge des représentants légaux sera exigée. Remplir et nous communiquer le «[Bulletin d'inscription enfants à télécharger](#)» accompagné du questionnaire de santé. Les enfants courront sous la surveillance et la responsabilité de l'organisateur durant la durée de la l'animation à laquelle ils participent.

Le parcours de certains de ces trails et marche nordique passera par le moto-cross de Bruguieres.

## ■ Article 4 : Conditions de participation

Jusqu'au **13 avril 2024**, la participation est de :

Trail 17 km 17€

Trail 10 km 10€

Marche nordique 14 km 14€

Randonnée 8 km 8€

**Majoration de 3 euros** pour chaque épreuve à partir du **14 avril 2024**.

**Majoration de 5 euros** pour chaque épreuve pour toute inscription sur place le jour du trail.

Animation enfants 2€

L'ensemble des bénéfices du trail sera reversé à l'association « Petit cœur de beurre ».

Conformément à la réglementation en vigueur (voir article 10), un **certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'athlétisme (course à pied ou marche nordique) en compétition, datant de moins d'un an, ou sa photocopie, doit être remis à l'inscription.** L'ensemble des licences autorisées par la réglementation des courses Hors Stade sera également accepté.

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. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

**Pour les mineurs**, une autorisation parentale, accompagné du questionnaire de santé seront exigés. Remplir et nous communiquer l'«[Autorisation parentale à télécharger](#)»

Ces documents seront conservés (original ou copie) par l'organisateur.

#### ■ Article 5 : Parcours et conduite à tenir au cours des épreuves

Des commissaires de courses épaulés par la police municipale seront disposés sur le parcours pour veiller à la sécurité des coureurs. Le parcours sera fléché et contrôlé à chaque intersection. Aucun accompagnateur ne sera autorisé.

Une entraide est demandée entre concurrents de trails et marche nordique, qui sont tenus à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent, dans l'attente des secours.

Il est demandé à chacun(e) de veiller à respecter la nature et de ne pas jeter gobelets, bouteilles ou tout autre objet durant les épreuves. Des zones de récupération des déchets seront mises en place. Par ailleurs, les ravitaillements, prévus sur le parcours et à l'arrivée, se conformeront aux directives actuelles avec des bonbonnes d'eau et des gobelets mis à la disposition des coureurs et marcheurs.

Cette course est en semi auto-suffisance, il appartient donc aux concurrents d'emporter avec eux les ravitaillements solides et liquides qu'ils estiment nécessaires. Un stand sera installé à mi-parcours sur chacun des parcours en liquide et solide. Un ravitaillement solide et liquide est aussi prévu à l'arrivée.

Les courses s'effectuant en grande partie sur des sentiers et chemins pouvant être boueux et glissants, il est conseillé d'utiliser des **chaussures de trail**.

Pour la marche nordique chronométrée, les **bâtons de marche nordique conformes à la réglementation FFA en vigueur** à la date de la compétition sont **obligatoires**. Les marcheurs sans bâtons ne seront pas chronométrés.

La Marche Nordique Compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline.

La marche nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres en exerçant une poussée au sol à l'impact du bâton. La pointe doit rester au sol jusqu'à la fin du mouvement de poussée.

À chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.

Le pas de course est interdit.

La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée (Amplitude du geste).

Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. Le pas-glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied est pénalisé

La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin. L'alignement articulaire est obligatoire : pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés. L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.

**Tout participant à cette épreuve, surpris en train de courir par les commissaires ou les signaleurs, sera automatiquement exclu du classement.**

## ■ Article 6 : Responsabilités - Assurances

### Responsabilité civile

La responsabilité de l'organisateur et des participants est couverte par la police d'assurance 3745390J souscrite auprès de la Maif.

### Assurance dommages corporels

Sauf s'ils y ont renoncé, les athlètes licenciés FFA sont couverts par une assurance dommages corporels. Il est vivement conseillé aux autres athlètes de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer.

## ■ Article 7 : Récompenses -

**Trails 10km et 17km** : les trois premiers (hommes et femmes) au scratch seront récompensés ainsi que le premier de chaque master (hommes et femmes).

**Marche nordique 14 km** : les trois premiers (hommes et femmes) au scratch seront récompensés ainsi que le premier de chaque master (hommes et femmes).

## ■ Article 8 : Droit à l'image

L'autorisation est donnée aux organisateurs de l'événement ainsi qu'à leurs ayants droits tels que partenaires et médias d'utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles les coureurs pourraient apparaître sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires.

## ■ Article 9 : Annulation

En cas d'annulation de la course pour raison de force majeure, il ne sera procédé à aucun remboursement ou indemnité quelconque.

## ■ Article 10 : Certificat médical, licence et questionnaire de santé pour les mineurs

Toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- D'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un Pass « J'aime Courir » délivré par la FFA et complétée par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées),
- Ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition 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 des ASPTT,
- Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),
- Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),
- Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP),
- Ou pour les majeurs d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'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
- Ou pour les mineurs : le sportif et les personnes exerçant l'autorité parentale renseignent conjointement un questionnaire relatif à son état de santé dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports. Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire 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.

L'organisateur conservera, selon le cas, la trace de la licence présentée (numéro et fédération de délivrance), l'original ou la copie du certificat médical, le questionnaire médical et l'attestation parentale pour les mineurs, pour la durée du délai de prescription (10 ans).

Les licences étrangères ne sont pas acceptées. Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à World Athletics. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

**IMPORTANT : Comme spécifié aux articles 4 et 1, aucune inscription ne sera acceptée sans la présentation d'un certificat médical, d'une licence en règle ou de la licence sportive FFA (cf. loi Buffet du 23 mars 1999). Le simple fait de participer implique l'acceptation et le respect du présent règlement.**

**ATTENTION : Tout dossier incomplet ne sera pas validé**