

# Règlement de la « Yerres by night »

Chaque participant reconnaît avoir pris connaissance et accepte ce règlement au moment où il se présente au départ.

## 1. Caractéristique de la course

La « Yerres by night » du 7 décembre 2024 est une épreuve d'orientation nocturne en course à pied. Il s'agit d'une course d'orientation au score : le choix de l'ordre de passage des balises est laissé à l'appréciation du coureur (sauf indication contraire spécifique).

Au programme, 3 circuits sont proposés :

- Découverte : 3-4 km, 15 balises
- Intermédiaire : 7 à 10 km, 30 balises
- Confirmé : 12 à 15 km, 40 balises

NB : la distance est indicative ; elle peut varier en fonction des capacités d'orientation du coureur, du choix des balises recherchées, des modifications de parcours liées aux autorisations administratives, ...

L'ensemble de l'épreuve est chronométré ; le classement s'établit au nombre de points obtenus puis au temps. Chaque balise poinçonnée vaut 1 point. En cas d'égalité de points, le temps de course départagera les concurrents.

## 2. Déroulement et règlement de la course

L'accueil des participants se fera à partir de 17h au club-house du stade Léo Lagrange : rue Jean Rostand à YERRES.

Les concurrents doivent se présenter à l'accueil afin de vérifier leur inscription (vérification des licences FCCO ou attestation d'inscription pour les non licenciés) et de récupérer leur carton de poinçonnage qui fera office de dossard.

Parking libre au niveau du stade Léo Lagrange.

Circuit	Horaire Briefing	Horaire Départ	Lieu Départ
Confirmé	18h	18h30	Stade : 1 tour de piste
Intermédiaire	18h	18h40	Stade : 1 tour de piste
Découverte	18h45	19h	Stade : parking

### **Briefing de présentation :**

Tous les participants doivent y participer. Il y sera précisé les points suivants : organisation du départ, rappel des consignes de sécurité durant l'épreuve, trame de l'épreuve, commentaires et durée de l'épreuve (barrière horaire).

**Départ :**

Le départ de chaque circuit est donné en masse mais pour les circuits « Confirmé et Intermédiaire », 1 tour de piste sera à effectuer avant la remise des cartes.

Pour le circuit découverte : Pas de tour de piste.

**Arrivée :**

Le chrono s'arrêtera à la table d'arrivée située sur la terrasse du club-house (vérification des inscriptions-départ) avec la remise du carton de poinçonnage.

**Pendant la course :**

Il n'y a pas de ravitaillement pendant la course.

**Code de la route :**

Lorsque l'épreuve emprunte des parcours ouverts à la circulation routière, les obligations du code de la route s'imposent aux concurrents qui doivent s'y soumettre. Attention ! sur les routes de nuit, les véhicules ont une visibilité limitée. Les routes interdites sont symbolisées par des croix rouges sur les cartes. L'utilisation de celles-ci entraîne l'élimination du concurrent.

**Incident matériel :**

L'organisation ne peut être tenue responsable de tout incident matériel des concurrents.

**Abandon :**

Tout abandon d'un participant est définitif. Le participant qui abandonne doit prévenir immédiatement l'organisation par téléphone. Le numéro de sécurité sera fourni sur la carte.

**Réserve :**

L'organisation se réserve le droit de toute modification ou annulation en fonction des conditions météorologiques ou de tout autre élément indépendant de sa volonté.

**Non départ ou retard :**

Tout concurrent non conforme au règlement ne pourra prendre le départ qu'après régularisation de sa situation. Le temps perdu sur l'heure de départ théorique ne sera pas décompté.

**Causes principales de pénalités :**

En cas de dépassement du temps de course indiqué pour chaque circuit :

- Retrait d'une balise pour chaque bloc de 2 minutes de dépassement
- En cas de dépassement de plus de 15 minutes : mis hors course

Toute situation en désaccord avec le présent règlement entraîne la mise hors course immédiate. Le non-respect des recommandations et consignes de course délivrées par les commissaires de course ou les forces de l'ordre (zone interdite, itinéraire obligatoire non respecté, ...) entraîne la mise hors course immédiate.

### **Acceptation du règlement :**

La participation à la « Yerres by night » implique l'acceptation totale et sans réserve du présent règlement.

### **3. Le matériel.**

Chaque concurrent doit se munir du matériel nécessaire à la bonne pratique de l'épreuve.

Le matériel minimum obligatoire est le suivant :

- 1 boussole
- 1 montre
- 1 téléphone portable chargé et allumé pendant toute la durée de la course, avec la sonnerie activée.
- Tenue adaptée (chaussures et vêtements de pluie si nécessaire)
- Un sac à dos avec système d'hydratation de contenance suffisante pour la durée de l'épreuve (sauf circuit découverte)
- Ravitaillement (barres céréales, ... )
- 1 couverture de survie (sauf circuit « découverte »)
- 1 lampe frontale avec piles ou batteries chargées

Pour la réduction des déchets produits par la « Yerres by night », merci d'apporter votre propre verre et un bol.

### **4. La sécurité**

La sécurité active de la « Yerres by night » sera assurée par des points de passage obligatoires. En cas d'accident, contacter les pompiers (18) et l'organisation.

### **5. Les classements**

Il y aura un classement général pour chaque circuit (sauf découverte) et chaque catégorie (homme, femme). Le chronométrage est établi en heures, minutes, secondes, majoré d'éventuelles pénalités.

Un prix sera attribué aux 3 premiers de chaque catégorie (sauf découverte), si au moins 5 participants sont classés dans la catégorie. Dans le cas contraire, seul le vainqueur sera récompensé.

### **6. Assurance – Inscription – Forfait**

#### **Assurance :**

Le montant de l'inscription ne comprend pas l'assurance « responsabilité civile individuelle » et l'assurance « individuelle incident » (en cas de dommages causés à soi-même). Chaque concurrent doit donc avoir une assurance sécurité civile.

Chaque concurrent devra fournir une licence de la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) ou, à défaut une attestation de prise de connaissance du questionnaire de santé fédéral FFCO et des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport. Dans ce dernier cas, une attestation d'inscription sera délivrée à chaque non licencié FFCO.

### **Inscription :**

Toute inscription reçue sans les droits d'inscription ne sera pas enregistrée par l'organisation.  
L'inscription comprend :

- L'inscription à l'épreuve sur le circuit de son choix
- La carte IOF ou/et IGN
- Une soupe à l'arrivée
- Le chronométrage

Participation des personnes mineures (à la date de l'épreuve) :

Les mineurs de 7 ans et plus peuvent prendre part à l'épreuve à condition d'être **accompagné par un adulte** pour le circuit « Découverte » uniquement.

Sur les autres circuits si et seulement si licencié FFCO 2024-2025

Les documents à fournir pour l'inscription sont :

- Pour les majeurs : Licence FFCO 2024 (NB : les licences triathlon et FFA ne seront pas acceptées) ou une attestation d'inscription FFCO (merci de prendre connaissance des 10 règles d'or et du questionnaire de santé en annexes.
- Pour les mineurs : Licence FFCO 2024 ou accompagné sur le circuit « découverte »

Forfait :

En cas de forfait, sur justificatif uniquement, les droits d'inscription seront remboursés exceptés les frais inhérents à l'inscription en ligne, jusqu'au 30/11/2024 Passé cette date, aucun remboursement ne sera effectué.

### **7. Les photos**

Les photos prises sur la course seront en total liberté de droits pour les organisateurs, ils se réservent la possibilité d'en faire une exploitation commerciale. Les personnes extérieures à l'organisation qui veulent utiliser les photos ou tout autre support d'images (vidéo, diapos, ... sans que cette liste ne soit exhaustive) réalisés au cours de la « Yerres by night » dans un but autre que strictement privé, doivent en faire la demande par écrit à l'organisation qui se réserve le droit de refuser sans justification particulière.

# ANNEXES

## Cœur et activité sportive :



### Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

## Heart and sport :

### The 10 golden rules

“Absolutely, not any way”

1 I report to my doctor any pain in the chest or abnormal shortness of breath occurring during exercise \*

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort\*

2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

2 I report to my doctor any heart palpitation occurring during exercise or just after exercise \*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

3 I report to my doctor any discomfort occurring during exercise or just after exercise \*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

4 I always respect a warm-up and a recovery of 10 min during my sports activities

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

5 I drink 3 to 4 sips of water every 30 minutes of exercise in training and in competition

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution

6 I avoid intense activities in outdoor temperatures < - 5° or > +30° and during pollution peaks

7 I don't smoke, at least never in the 2 hours preceding or following my sports practice

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

8 I never use doping substances and I avoid self-medication in general

9

9 I do not do intense sport if I have a fever, nor in the 8 days following a flu episode (fever +

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

10 I perform a medical check-up before resuming an intense sports activity if I am over 35 for men and 45 for women

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

\* Regardless of my age, my training and performance levels, or the results of a previous cardiological assessment.

[www.clubcardiosport.com](http://www.clubcardiosport.com)

## QUESTIONNAIRE DE SANTE

Ce questionnaire de santé doit vous conduire en cas de réponse positive à une des questions à prendre des dispositions médicales, à faire le point avec votre médecin traitant sur votre état de santé et à adapter votre pratique sportive à votre état de santé du moment.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A ce jour</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du répondant.</i>		

La FFCO recommande d'effectuer une visite médicale comme définie dans le règlement médical lors de la première demande de licence ou reprise de sport ou à chaque modification de son état de santé ceci sous la responsabilité du seul répondant (sans contrôle fédéral).