



## REGLEMENT - CAEN ÇA BOUGE 2023

---

Version mise à jour le 05 juin 23

### Article n°1. Introduction

---

L'événement Caen Ça Bouge est composé de :

- Deux trails urbains chronométrés, un d'environ 21 kilomètres et un d'environ 14 kilomètres – départ le samedi à 20h15 pour le trail long et à 20h30 pour le court ;
- D'une marche urbaine de 7 kilomètres non chronométrée – départ le samedi à 20h00 ;
- Deux balades vélos, une d'environ 13 kilomètres et une d'environ 22 kilomètres, toutes deux non chronométrées – départ en petits groupes le dimanche entre 10h00 et 10h45 pour la balade longue et entre 10h45 et 11h15 pour la balade courte.

### Article n°2. Règlements des Fédérations

---

Les trails urbains sont soumis au règlement de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).

Chaque concurrent s'engage à respecter le règlement correspondant. Toute inscription à la compétition implique le respect du règlement présent.

### Article n°3. Assurance

---

L'organisateur s'engage à être dûment couvert par une assurance responsabilité civile Organisateur, qui couvre sa responsabilité civile et celles des concurrents dûment inscrits, de la ligne de départ à la ligne d'arrivée de la compétition, pour les dommages corporels ou matériels qu'ils pourraient causer accidentellement à des tiers ou se causer entre eux.

Les concurrents doivent être dûment conscients des risques inhérents à ce type d'épreuve sportive, qui requiert un entraînement préalable et une excellente condition physique. L'organisateur n'assumera aucune responsabilité quelle qu'elle soit pour tout accident/blessure/dommage corporel /incapacité/décès survenu à un concurrent, sous réserve naturellement des accidents ayant pour cause directe un manquement par l'organisateur à ses obligations légales et réglementaires.

En outre, l'organisateur n'assumera aucune responsabilité pour toute dégradation, perte, vol de tous biens/matériels/équipements personnels ; il appartient aux concurrents de souscrire une assurance pour couvrir, le cas échéant, ce type de risque.

#### Article n°4. Droit à l'image

Les participants autorisent expressément les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation à l'épreuve, sur tous les supports promotionnels de l'épreuve y compris les supports publicitaires et les livres, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements et les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Les personnes ayant autorité légale sur les mineurs ainsi que les participants majeurs assurent les organisateurs de l'événement que ceux-ci s'engagent à respecter le règlement de l'épreuve.

#### Article n°5. Inscriptions & limites d'âge

Les inscriptions pour le trail urbain de 21km sont ouvertes à toutes personnes majeures ou devenant majeure l'année de la compétition, c'est-à-dire ouvertes à toutes personnes nées avant le 31 décembre 2005.

Les inscriptions pour le trail urbain de 14km sont ouvertes à toutes personnes âgées d'au moins 16 ans l'année de la compétition, c'est-à-dire ouvertes à toutes personnes nées avant le 31 décembre 2007.

Les inscriptions pour la marche urbaine sont ouvertes à tous. Toute personne âgée de moins de 14 ans devra obligatoirement être accompagnée d'un représentant légal.

Les inscriptions pour les balades vélos sont ouvertes à tous. Toute personne âgée de moins de 14 ans devra obligatoirement être accompagnée d'un représentant légal.

Les inscriptions se font uniquement en ligne sur la plateforme Njuko : <https://www.njuko.net/ccb2023>.

Les frais d'inscriptions couvrent uniquement la participation à la compétition :

CCB 2023 - TARIFS TTC			PERIODE 1	PERIODE 2	PERIODE 3
JOUR	EPREUVES	CAT.	08-juin 07-juil inclus	08-juil 06-sept inclus	07-sept 06-oct inclus
Samedi 07/10/23	Trail Urbain 21 Km	Solo (+18 ans)	20.00 €	22.00 €	24.00 €
Samedi 07/10/23	Trail Urbain 14 Km	Solo (+16 ans)	14.00 €	16.00 €	18.00 €
Samedi 07/10/23	Marche Urbaine 7 Km	Solo	8.00 €	10.00 €	12.00 €
JOUR	EPREUVES	CAT.			
Dimanche 08/10/23	Balade Vélo - 22 km	Solo	12.00 €	15.00 €	18.00 €
Dimanche 08/10/23	Balade Vélo - 22 km	Pack Famille	48.00 €		
Dimanche 08/10/23	Balade Vélo - 13 km	Solo	8.00 €	11.00 €	14.00 €
Dimanche 08/10/23	Balade Vélo - 13 km	Pack Famille	32.00 €		

*Inscription gratuite pour les enfants de moins de 12 ans*

Pour l'épreuve de 21km et 14km le concurrent doit impérativement fournir lors de son inscription en ligne soit :

1. Son numéro de licence FFA 2023 (licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running) ou de leur pass « J'aime Courir »
2. Pour un non-licencié, fournir un certificat médical de **non contre-indication à la pratique sportive en compétition** datant de moins d'un an.

A défaut, toute participation à la compétition est exclue sans possibilité de remboursement. Ces justificatifs sont à télécharger sur la plateforme d'inscription de Caen Ça Bouge avant vendredi 6 octobre 2023 à 12h00.

Pour la marche urbaine et les balades vélo, aucun certificat médical n'est demandé aux participants car ces épreuves ne sont pas des compétitions sportives et que, par conséquent, l'organisation ne demande pas de certificat médical. Néanmoins, la manifestation nécessite un effort physique et les participants devront déclarer s'inscrire en toute connaissance de cause et se porter garant de leur condition physique, qui doit être en adéquation avec l'effort physique induit par la participation à la manifestation. En cas de doute, il est vivement conseillé aux participants de consulter leur médecin.

#### **Article n°6. Annulation de la participation**

---

Toute inscription à l'événement est personnelle, ferme et définitive, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit.

En tout état de cause, le remboursement intégral des droits d'inscription n'est envisageable qu'en cas d'annulation totale de la compétition décidée unilatéralement par l'organisateur et causée par sa faute. Dans tous les autres cas, il ne sera effectué aucun remboursement.

Les annulations ne seront pas possibles via l'organisation.

Les participants ont cependant la possibilité de souscrire une assurance annulation, disponible sur le formulaire d'inscription lors du paiement en ligne, auprès de Circle Group. Leurs [conditions générales de vente](#) prévalent lors d'une annulation.

**Cette assurance ne peut être souscrite que lors de l'inscription.**

Toute option prise en ligne est remboursable à l'exception des dons aux associations.

#### **Article n°7. Changement d'épreuve**

---

Les changements d'épreuves et notamment de catégories seront possibles jusqu'au vendredi 6 octobre 2023 à 12h00 sur demande du participant sous réserve de dossards disponibles dans l'épreuve demandée. En fonction de la date de la demande le prix en vigueur sera appliqué.

#### **Article n°8. Identification des concurrents**

---

L'organisation fournira à chaque participant pour les trails urbains :

- Un dossard (qui ne peut en aucun cas être plié ou masqué en totalité ou en partie)
- Une puce de chronométrage

Les épingles à nourrice ne seront pas fournies par l'organisation.

L'organisation fournira à chaque participant pour la marche urbaine :

- Un dossard (qui ne peut en aucun cas être plié ou masqué en totalité ou en partie)

Les épingles à nourrice ne seront pas fournies par l'organisation.

L'organisation fournira à chaque participant ou à chaque équipe des balades vélo :

- Un bracelet d'identification par participant
- Une plaque d'identification par vélo
- Des attaches pour la plaque d'identification

### Article n°9. Retrait des dossards

---

Les dossards seront à retirer personnellement par chaque participant, aux jour(s) et heures prévues à cet effet sur présentation de votre pièce d'identité. Ces informations seront disponibles sur le site internet de l'événement et vous seront communiquées par mail.

Cependant, le dossard peut également être retiré :

- Soit par le concurrent lui-même ;
- Soit par une personne de son choix avec la copie de sa pièce d'identité

Le dossard et les autres éléments d'identification devront être et demeurer entièrement lisibles lors de la course, y compris en cas d'intempérie.

### Article n°10. Sécurité et signalisation des épreuves

---

Tout participant détectant une anomalie sur le parcours de la compétition, pouvant porter atteinte à la sécurité des participants, est tenu d'en informer l'organisateur. Les concurrents ont l'obligation de se conformer à toute directive ou instruction qui serait donnée par l'organisateur.

#### **Pour les trails urbains :**

Sur certaines parties du parcours, les participants devront emprunter des escaliers, des pavés, des chemins, des trottoirs ou traverser des monuments publics. Ils leur appartiennent d'y adapter leur allure pour éviter tout accident et de respecter les consignes communiquées par l'organisateur.

La circulation sera interdite sur l'ensemble du parcours des deux trails.

**Attention le tramway sera quant à lui en circulation et aura la priorité sur les coureurs. Les participants devront s'arrêter au passage du tramway (un point sur le parcours).**

#### **Pour les balades vélos :**

Sur certaines parties du parcours, les participants traverseront des monuments publics. Ils leur appartiennent d'y adapter leur allure pour éviter tout accident et de respecter les consignes communiquées par l'organisateur.

La circulation sera ouverte sur l'ensemble des parcours, **il conviendra donc aux participants de respecter scrupuleusement le code de la route.**

Les différents parcours (trails et balades vélo) seront fléchés à l'aide de signalétique spécifique pour chacune des épreuves (signalétique réfléchissante pour les trails et panneaux aquilux pour les balades) et de panneaux directionnels. La signalisation des parcours pourra être complétée par un marquage au sol ou de la rubalise à certains endroits. Des signaleurs et des membres des Forces de l'Ordre seront également présents sur le parcours.

### Article n°11. Parcours

---

Les parcours définitifs seront publiés prochainement sur le site internet [www.caencabouge.fr](http://www.caencabouge.fr).

Des contrôles de participants pourront avoir lieu tout au long du parcours (pointages dossards) à la discrétion de l'organisation.

Les parcours pour les balades vélos seront accessibles à tout type de vélo (VTT, vélo de route, vélo de course, BMX, vélo à assistance électrique etc.), y compris aux carrioles, aux vélos tractés, aux cargos, aux tandems et sièges pour les enfants. À noter que tous les autres moyens de déplacement seront interdits : trottinettes (électriques ou non), rollers, skateboard, vélo avec petites roulettes, draisienne etc.

## Article n°12. Chronométrage

---

### **Pour les trails urbains de 21km et 14km :**

Chaque participant aura une puce de chronométrage.

### **Pour les balades vélo et la marche urbaine de 7km :**

Aucune puce de chronométrage ne sera remise aux participants.

## Article n°13. Gestion des départs

---

### **Pour le trail urbain de 21km / 14 km / 7km:**

Le départ s'effectuera, en fonction du nombre de participants, soit en lignes soit par vagues successives.

### **Pour la balade vélo de 22km :**

Pour des raisons de sécurité le départ se fera en plusieurs vagues, à partir de 10h00 jusqu'à 10h45.

### **Pour la balade vélo de 13km :**

Pour des raisons de sécurité le départ se fera en plusieurs vagues, à partir de 10h45 jusqu'à 11h15.

Pour les balades vélo un parc à vélos sera installé à proximité du village et du départ. Les participants pourront déposer leur vélo avant le départ et à leur arrivée. Le parc ne sera accessible qu'aux participants des balades vélos et aux membres de l'organisation. Chaque participant se verra attribuer un emplacement spécifique correspondant à son numéro de bracelet. En aucun cas le parc à vélos ne devra servir de dépôt pour les affaires personnelles des participants.

Les horaires précis d'ouverture et de fermeture du parc à vélos seront communiqués sur le site internet de l'événement : [www.caencabouge.fr](http://www.caencabouge.fr).

## Article n°14. Ravitaillements

---

Un point de ravitaillement sera installé sur le parcours des trails urbains. Un ravitaillement final sera installé après la ligne d'arrivée pour l'ensemble des participants (trails et balades).

La composition et l'emplacement précis des ravitaillements seront disponibles ultérieurement sur le site internet de l'événement : [www.caencabouge.fr](http://www.caencabouge.fr).

## Article n°15. Les temps limites

---

### **Pour le trail urbain :**

Les participants devront être arrivés au plus tard à 23h00 sur le village.

### **Pour les balades vélo :**

Les participants devront, obligatoirement, avoir atteints pour 13h00 le 5<sup>ème</sup> kilomètre pour la balade courte et le 15<sup>ème</sup> kilomètre pour la balade longue.

Tous les participants engagés sur les balades vélo devront arriver sur le village au plus tard à 14h00. Au-delà de cette barrière horaire, le dispositif de sécurité et d'encadrement mis en place par l'organisation sera levé, l'organisation ne pourra donc pas être tenue comme responsable en cas d'incident. Les participants pourront cependant terminer le parcours sous leur propre responsabilité.

### **Article n°16. Équipement et matériel obligatoire**

---

#### **Equipements spécifiques pour les trails :**

Chaque participant devra porter sur lui tout au long de l'épreuve le matériel obligatoire suivant :

- Une lampe frontale (à partir de la tombée de la nuit)
- Son dossard (porté de façon visible sur la poitrine fixé par, au moins, 3 points de fixation)
- Son bracelet d'identification
- Un gobelet (aucune bouteille d'eau plastique ne sera à disposition sur site)

Le téléphone portable, le sifflet et la couverture de survie sont acceptés mais non obligatoires.

Chaque participant s'engage à posséder le matériel imposé et à le présenter à toute demande de l'organisateur, que ce soit avant le départ, pendant l'épreuve ou à l'arrivée.

Aucune assistance extérieure ne sera possible.

Des consignes ne seront mises en place pendant l'événement. Il n'y aura ni vestiaire, ni douche.

Les bâtons sont interdits sur le trail urbain longue distance, ils sont cependant autorisés pour les marcheurs du trail urbain courte distance. Les animaux ne sont pas autorisés sur les parcours.

#### **Equipements spécifiques pour les balades vélos :**

Le port du casque est obligatoire pour tous les participants quels que soient leurs âges. Chaque vélo devra être équipé de la plaque d'identification fournie par l'organisation. Les participants s'engagent à être équipés d'un vélo en bon état et à vérifier notamment l'état de leurs pneumatiques. Aucune assistance réparation ne sera possible pendant la balade.

Chacun s'engage également à apporter sa propre gourde, aucune bouteille d'eau plastique ne sera à disposition sur site.

### **Article n°17. Météo**

---

En cas de mauvaises conditions météorologiques ou sur décision préfectorale, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, l'heure de départ ou de neutraliser la course voire même de l'annuler sans qu'aucun participant ne puisse prétendre à un remboursement.

### **Article n°18. Abandons et exclusion**

---

Sauf cas de force majeure, l'abandon n'est possible qu'au site du départ. En cas d'abandon, le participant doit regagner le point de rapatriement par ses propres moyens. Il lui est interdit de quitter le circuit balisé sans en avoir au préalable averti l'organisation et en être dûment autorisé.

Tout abandon en cours de la course, pour quelque raison que ce soit, doit être impérativement signalé à un membre de l'organisation.

L'organisation peut exclure un participant ou une équipe de la compétition pour les motifs suivants :

- Manquements au règlement
- Emprunt d'un itinéraire hors balisage représentant un raccourci
- Absence de matériel obligatoire la nuit
- Jet de détritux volontaire par un participant ou un membre de son entourage
- Non-respect des personnes (organisation, bénévoles ou participants)
- Non-assistance à personne en détresse vitale

Dans tous les cas, aucun remboursement ne sera dû par l'organisation.

#### Article n°19. Assistance médicale

---

L'assistance médicale sera assurée par une équipe de secouristes.

La course pourra être neutralisée quelques instants pour l'évacuation d'un blessé et laisser passer en priorité une ambulance et/ou un véhicule de sécurité.

#### Article n°20. Dopage

---

Les participants s'engagent à respecter rigoureusement l'interdiction de dopage ainsi que les dispositions concernant les contrôles antidopage, telles qu'elles résultent des lois et règlements en vigueur de la FFA.

#### Article n°21. Classements et Dotations

---

Seront récompensés :

- Les trois premiers au scratch (hommes et femmes) du trail urbain 14km & 22km

Un classement général sera disponible sur le site internet ([www.caencabouge.fr](http://www.caencabouge.fr)) de l'événement à l'issue de la compétition.

La grille de prix remis pour les vainqueurs sera disponible sur le site internet de l'événement : [www.caencabouge.fr](http://www.caencabouge.fr).

La remise des récompenses aura lieu le samedi 7 octobre 2023 à partir de 22h30.

N'étant pas des compétitions sportives les balades vélos ne seront pas récompensées.

## Article n°22. Contacts

---

Pour tout renseignement, contactez l'équipe Caen Ça Bouge :

- [www.caencabouge.fr](http://www.caencabouge.fr)
- [contact@caencabouge.fr](mailto:contact@caencabouge.fr)
- ou par téléphone au 02 31 53 94 17