

MovembreRose

Règlement officiel de l'épreuve

1. PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT

MovembreRose est une épreuve sportive à vocation caritative et solidaire.

Le principe est simple :

Une boucle de 5 kilomètres.

24 heures pour parcourir un maximum de tours.

Seul, à deux, trois ou cinq participants.

Un objectif sportif au service d'une cause solidaire.

L'épreuve se déroule sur une boucle unique de **5 kilomètres environ**, à parcourir autant de fois que possible pendant une période de 24 heures.

L'événement est ouvert à tous les niveaux, du coureur occasionnel au sportif confirmé.

La performance sportive n'est pas la seule finalité de l'épreuve : chaque participant contribue, par sa participation et les kilomètres parcourus, à soutenir une cause ou une association choisie par l'organisation.

2. DATES ET HORAIRES

L'épreuve débute :

Samedi à 11h00

et se termine :

Dimanche à 11h00.

La durée totale de l'épreuve est donc de **24 heures**.

Les participants peuvent prendre le départ à n'importe quel moment entre le samedi 11h00 et le dimanche 10h00.

Ils peuvent également interrompre leur participation et reprendre la course ultérieurement.

3. LE PRINCIPE DU MovembreRose

Le principe de la course repose sur une règle extrêmement simple :

1 tour = 5 kilomètres

Chaque tour réalisé est comptabilisé dans le total du participant ou de son équipe.

Le nombre de tours réalisés pendant les 24 heures constitue la performance de référence.

À titre indicatif :

- 1 tour = 5 km
- 5 tours = 25 km
- 10 tours = 50 km
- 15 tours = 75 km
- 20 tours = 100 km

Il n'est pas obligatoire de courir en permanence.

Chaque participant est libre de :

- courir ;
- marcher ;
- alterner course et marche ;
- s'arrêter ;
- se ravitailler ;
- se reposer ;
- dormir ;
- reprendre la course lorsqu'il le souhaite.

La gestion de l'effort est totalement libre.

4. MODES DE PARTICIPATION

Les participants peuvent s'inscrire dans l'une des quatre catégories suivantes :

SOLO

Le participant réalise seul ses tours pendant toute la durée de sa participation.

Il est libre de gérer ses périodes de course et de repos comme il le souhaite.

DUO

Deux participants constituent une équipe.

Les deux membres de l'équipe organisent librement leur participation.

TRIO

Trois participants constituent une équipe.

Les trois membres de l'équipe organisent librement leur participation.

Cinq

Cinq participants constituent une équipe.

Les cinqs membres de l'équipe organisent librement leur participation.

JAUGE

La capacité cible est fixée à 320 coureurs maximum simultanément sur le parcours.

Catégorie	Nombres de places	Coureurs	Tarif
SOLO	200	200	25 €
DUO	60	120	50 € / équipe
TRIO	40	120	75 € / équipe
CINQ	20	100	125 € / équipe

Cette répartition est une hypothèse de départ. Elle peut être ajustée en fonction de la demande.

5. FONCTIONNEMENT DES ÉQUIPES

Le fonctionnement des équipes est **totalelement libre**.

Aucune règle de relais n'est imposée.

Les membres d'une équipe peuvent décider librement :

- de courir chacun leur tour ;
- de réaliser plusieurs tours consécutifs ;
- de se répartir les kilomètres de manière équitable ou non ;
- de faire des pauses ;
- de dormir ;

- de reprendre la course quand ils le souhaitent.

Il n'est pas obligatoire que tous les membres d'une équipe participent à parts égales.

Exemple

Une équipe de trois peut décider de fonctionner ainsi :

- coureur A : 3 tours ;
- coureur B : 1 tour ;
- coureur C : 2 tours ;
- coureur A : 2 tours ;
- coureur B : 3 tours ;
- etc.

Ou tout autre fonctionnement choisi par l'équipe.

L'objectif est de laisser aux participants **la liberté totale de gérer leur défi collectif**.

6. PRINCIPE DU RELAIS

Il n'existe pas de temps minimum ou maximum de relais.

Les équipiers peuvent se relayer quand ils le souhaitent.

Le relais doit cependant être effectué dans la zone prévue à cet effet par l'organisation.

Le nombre de tours effectués par chacun des membres est additionné au total de l'équipe.

Le classement de l'équipe dépend uniquement du nombre total de tours validés.

7. DÉPART LIBRE

Le départ est libre.

Un participant ou une équipe peut commencer sa course à n'importe quel moment pendant les 24 heures.

Il n'est donc pas obligatoire de prendre le départ à 11h00 le samedi.

Cette particularité permet notamment :

- aux participants de choisir leur stratégie ;
- aux familles de participer sur une période plus courte ;
- aux coureurs de venir après leur travail ;
- aux équipes de gérer leurs relais ;
- aux participants de s'adapter à leur état de fatigue.

Toutefois, dernier départ à **10h00 le Dimanche**.

8. FIN DE L'ÉPREUVE

L'épreuve prend officiellement fin le dimanche à **11h00**.

Tout tour doit être entièrement terminé avant cette heure pour être comptabilisé.

Un participant ayant franchi la ligne de départ pour un nouveau tour avant 11h00 devra néanmoins avoir franchi la ligne d'arrivée avant l'heure officielle de fin pour que ce tour soit validé.

À 11h00 précises, aucun tour supplémentaire ne pourra être commencé.

9. LE PARCOURS

Le parcours est constitué d'une boucle unique d'environ :

5 kilomètres

Le parcours sera entièrement balisé par l'organisation.

Les participants doivent suivre le parcours officiel dans son intégralité.

Tout raccourci volontaire ou toute modification volontaire du parcours entraînera l'annulation du tour concerné.

Pour des raisons de sécurité, l'organisation pourra modifier ponctuellement le parcours.

Toute modification sera communiquée aux participants.

10. COMPTAGE DES TOURS

Chaque tour effectué sera enregistré par le système de comptage mis en place par l'organisation.

Plusieurs systèmes peuvent être utilisés :

- chronométrage électronique ;
- puce individuelle ;
- bracelet ;
- pointage manuel ;
- système de contrôle au passage.

Le dispositif retenu sera communiqué aux participants avant l'épreuve.

Un tour ne sera validé que si le participant a franchi correctement le point de contrôle ou la ligne de comptage.

11. CLASSEMENTS

Quatres classements principaux seront établis.

Classement SOLO

Classement selon le nombre total de tours réalisés.

Classement DUO

Classement selon le nombre total de tours réalisés par les deux membres de l'équipe.

Classement TRIO

Classement selon le nombre total de tours réalisés par les trois membres de l'équipe.

Classement Cinq

Classement selon le nombre total de tours réalisés par les cinq membres de l'équipe.

Le nombre de tours constitue le premier critère de classement.

En cas d'égalité, si nécessaire, le temps de franchissement du dernier tour pourra être utilisé comme critère de départage.

12. AUTONOMIE PERSONNELLE

L'épreuve fonctionne sur le principe de l'**autonomie personnelle**.

Chaque participant est responsable de son alimentation, de son hydratation, de son équipement et de la gestion de ses périodes de repos.

Chaque participant doit prévoir le matériel nécessaire à sa propre participation.

L'organisation pourra mettre à disposition des participants un ou plusieurs espaces communs :

- zone de départ et d'arrivée ;
- point d'eau ;
- sanitaires ;
- zone de repos ;
- zone de ravitaillement éventuelle ;
- poste de secours.

Ces installations ne remplacent pas la responsabilité individuelle du participant.

13. RAVITAILLEMENT

Chaque participant doit prévoir son propre ravitaillement adapté à la durée et à l'intensité de sa participation.

Il est conseillé de prévoir :

- eau ;
- boisson énergétique ;
- aliments salés ;
- aliments sucrés ;
- ravitaillement solide ;
- alimentation personnelle habituelle.

Les participants pourront disposer de leurs affaires dans une zone personnelle ou collective prévue par l'organisation.

Aucun déchet ne doit être abandonné sur le parcours.

14. MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Chaque participant doit disposer des équipements suivants :

- chaussures adaptées à la course à pied ;
- téléphone portable chargé ;
- couverture de survie ;
- sifflet ;
- réserve d'eau ;
- alimentation adaptée à sa participation ;
- éclairage individuel pour la période nocturne ;
- dispositif réfléchissant ou vêtement permettant d'être visible de nuit.

Le téléphone portable doit rester accessible pendant toute la durée de la participation.

15. MATÉRIEL RECOMMANDÉ

L'organisation recommande fortement :

- deuxième lampe ou lampe de secours ;
- batterie externe ;
- vêtements chauds ;
- veste imperméable ;
- vêtements de rechange ;
- chaussettes de rechange ;
- casquette ;
- crème solaire ;
- montre GPS ;
- sac ou ceinture d'hydratation ;
- nécessaire personnel pour les soins des pieds.

Les participants doivent adapter leur équipement aux conditions météorologiques annoncées.

16. COURSE DE NUIT

Une partie de l'épreuve pouvant se dérouler de nuit, chaque participant doit être équipé d'un éclairage individuel adapté.

La lampe doit être suffisamment puissante pour permettre de circuler en toute sécurité sur l'intégralité du parcours.

Le port d'un élément réfléchissant ou d'un équipement à haute visibilité pourra être rendu obligatoire par l'organisation.

17. SÉCURITÉ

La sécurité des participants est une priorité absolue.

Chaque participant doit respecter :

- le balisage ;
- les bénévoles ;
- les autres participants ;
- les usagers du parcours ;
- les riverains ;
- les consignes de sécurité.

Tout participant constatant une situation dangereuse doit immédiatement prévenir l'organisation.

Chaque participant est responsable de connaître ses propres limites physiques.

L'organisation pourra demander à un participant de stopper sa participation si son état physique ou son comportement présente un risque pour lui-même ou pour les autres.

18. ABANDON ET REPRISE

Un participant peut arrêter à tout moment.

Il doit alors prévenir l'organisation.

Dans le cadre du principe de participation libre, un participant ayant arrêté sa course peut reprendre ultérieurement pendant la période officielle des 24 heures.

Pour les équipes, les autres membres peuvent continuer à participer normalement.

19. RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Les participants s'engagent à respecter l'environnement et les lieux traversés.

Il est notamment interdit :

- de jeter des déchets ;
- de sortir volontairement du parcours ;
- de dégrader la végétation ;
- de pénétrer dans une propriété privée ;
- de laisser du matériel sur le parcours.

Des poubelles et points de collecte seront installés aux endroits définis par l'organisation.

20. ESPRIT SOLIDAIRE

MovembreRose n'est pas uniquement une course.

L'objectif est de réunir des personnes autour d'une cause commune.

Chaque participant, quel que soit son niveau sportif, contribue au succès de l'événement.

Le principe est fondé sur :

COURIR – PARTAGER – SE DÉPASSER – DONNER

La convivialité, l'entraide et la solidarité doivent rester au cœur de l'événement.

Les participants sont encouragés à soutenir la cause défendue et à mobiliser leur entourage.

21. DÉFI COLLECTIF

L'organisation pourra également fixer un objectif collectif.

Exemple :

Objectif :

10 000 kilomètres en 24 heures

Avec une boucle de 5 km, cela représente :

2 000 tours environ.

Chaque participant contribue à faire progresser le compteur général.

Un compteur visible pourra être installé sur le site de départ/arrivée afin de suivre en direct :

- le nombre de tours ;
 - les kilomètres parcourus ;
-

22. RÉCOMPENSES

Les récompenses pourront être attribuées selon plusieurs catégories.

Récompenses sportives

- meilleur SOLO ;
- meilleur DUO ;
- meilleur TRIO ;
- meilleur équipe de CINQ ;
- Le tour le plus rapide ;
- Plus grand nombre de tours consécutifs SOLO.

Récompenses conviviales

L'organisation pourra également remettre des récompenses symboliques :

- meilleur déguisement ;
 - participant le plus âgé ;
 - participant le plus jeune ;
-

23. CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

L'organisation pourra modifier, suspendre ou interrompre l'épreuve en cas de conditions météorologiques dangereuses ou de circonstances exceptionnelles.

La sécurité des participants primera toujours sur la poursuite de l'épreuve.

Toute décision prise par l'organisation pour assurer la sécurité devra être respectée.

24. RESPONSABILITÉ DU PARTICIPANT

Chaque participant reconnaît participer à l'épreuve sous sa propre responsabilité.

Il s'engage à :

- respecter le présent règlement ;
- respecter les consignes de sécurité ;
- respecter les autres participants ;
- respecter l'environnement ;
- signaler toute difficulté à l'organisation.

L'inscription implique l'acceptation complète du présent règlement.

25. ESPRIT DU MovembreROSE

L'esprit de l'épreuve peut être résumé en une phrase :

« Peu importe le nombre de tours que vous faites : chaque kilomètre parcouru compte pour la solidarité. »

Un participant qui réalise 1 tour contribue.

Un participant qui réalise 10 tours contribue.

Un participant qui en réalise 30 contribue.

Et une équipe qui se relaie pendant 24 heures peut aller encore plus loin.

1 BOUCLE

5 KM

24 HEURES

1 CAUSE

MovembreRose

À chacun son défi.

À tous une même cause.