Règlement Cross des Hermones

Date : Samedi 7 novembre et Dimanche 8 novembre 2026

Lieu, départ et horaires :

La course des Hermones propose 2 parcours le dimanche et plusieurs variantes de longueurs le samedi pour les plus jeunes.

Il s'agit de courses pédestres se déroulant à environ 60% sur sentiers monotraces, pistes carrossables, chemins, et 40% sur routes.

Lieu : Le LYAUD Place Champ Dunant

- Grand parcours : 13 km pour 320 m de D+ en semi-autonomie
- Petit parcours : 9 km pour 150 m de D+ en totale autonomie
- Course enfants : 1 km, 2km, 3 km ou 4 km suivant les catégories

Heures de départ :

- Grand parcours : 9h30 dimanche 8 novembre
- Petit parcours : 9h50 dimanche 8 novembre
- Courses enfants : à partir de 13h45 samedi 7 novembre

Tarifs :

Tarifs comprenant lot coureur et ravitaillements :

- Grand parcours : 16€ en ligne sur https://www.chronotop.run/ et 22€ sur place
- Petit parcours : 13€ en ligne sur https://www.chronotop.run/ et 19€ sur place
- Courses Jeunes : 3€ en ligne sur https://www.chronotop.run/ et 5€ sur place

Inscriptions :

Courses ouvertes aux catégories suivantes :

Catégories	Code	Année de naissance	Ages
Masters	VE	1992 et avant	34 ans et +
Seniors	SE	1993 à 2004	22 à 33 ans
Espoirs	ES	2005 à 2007	19 à 21 ans
Juniors	JU	2008 et 2009	17 à 18 ans
Cadets*	CA	2010 et 2011	15 à 16 ans
Minimes	MI	2012 et 2013	13 à 14 ans
Benjamins	BE	2014 et 2015	11 à 12 ans
Poussins	PO	2016 et 2017	9 à 10 ans
Eveil Athlétique	EA	2018 à 2020	6 à 8 ans

*Catégories Cadets : uniquement sur le petit parcours

Ecole d'athlétisme à Minimes le samedi uniquement

Pour les mineurs, un questionnaire relatif à son état de santé doit être renseigné conjointement par l'athlète et les personnes exerçant l'autorité parentale, dont le contenu est précisé par le code du sport (cf. Annexe 2). Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur attestent auprès de l'organisateur 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 de l'athlétisme en compétition datant de moins de six mois.*

Inscription en ligne : https://www.chronotop.run/

Possibilité de s'inscrire sur place le jour même avec un supplément 6€

Les inscriptions ne seront validées que si elles sont accompagnées :

• de la **photocopie de la licence** FFA en cours de validité à la date de la course (possibilité de rentrer directement le N° de licence)

• d'une attestation de fin de parcours du PPS (Parcours Prévention Santé) (à valider sur hpps:/pps.athle.fr), datant de moins de 1 an au jour de l'épreuve. Ce document remplace le certificat médical

Le coureur ne présentant pas d'attestation de fin de parcours PPS ou de licence autorisée, au plus tard au retrait du dossard, ne sera pas autorisé à prendre le départ.

Toute demande d'annulation et remboursement par le participant ne sera prise en compte qu' accompagnée d'un certificat médical original avant le 06 novembre 2026. Dans ce cas, un remboursement par virement (-3€ de frais de traitement) sera effectué sous un délai de 2 mois après la date de la course. Après le 06 novembre, pas de remboursement possible.

Abandon, élimination, temps de course :

• Arrêt de la course à 11h30,

• Sur le grand parcours, passage au km 8 (ravitaillement) avant 10h35, sinon hors course.

• En cas d'abandon : le coureur doit obligatoirement remettre son dossard au signaleur le plus proche.

Les concurrents seront éliminés pour cause de :

• Absence de dossard (celui-ci doit être apposé sur la poitrine).

• Absence au pointage de contrôle effectué en plusieurs points du parcours.

• Non-respect du milieu naturel et de l'environnement traversé.

• Les bâtons sont interdits.

Respect du milieu et de la course :

Il est demandé à chacun de respecter l'environnement :

- Ne jeter aucun emballage en dehors des ravitaillements
- Suivre les sentiers et chemins balisés (ne pas couper hors sentiers)

Des pointages seront effectués sur tout le parcours.

L'organisation se réserve le droit de sanctionner toute attitude anti-sportive.

Retrait des dossards :

Le dimanche 8 novembre de 8h à 9h au départ des courses. Remise du dossard sur présentation de la carte d'identité et de la photocopie de la licence FFA en cours de validité à la date de la course ou de l'attestation de fin parcours PPS.

Ravitaillements :

Le grand parcours se déroule en semi-autonomie avec 1 ravitaillement liquide à environ mi-course.

Le petit parcours et les courses enfants se déroulent en totale autonomie.

Ravitaillement à l'arrivée pour toutes les courses.

Récompenses :

Courses enfants : La remise des prix aura lieu à partir de 16h le samedi 7 novembre, sous la halle.

Petit & grand parcours : Les remises des prix auront lieu dimanche 8 novembre à partir de 11h45 à l'arrivée sous la halle.

Seront récompensés :

Course enfants :

• les 3 premiers garçons de chaque catégorie

• les 3 premières filles de chaque catégorie

Sur le grand parcours

• les 3 premiers hommes scratch

• les 3 premières femmes scratch

• le 1er premier de chaque catégorie : juniors, espoirs, séniors, masters hommes et femmes (M0/M1) (M2/M3) (M4/M5) (M6 et +) ;

Pas de cumul des récompenses.

Sur le petit parcours

• les 3 premiers hommes scratch

• les 3 premières femmes scratch

• le 1er premier de chaque catégorie : cadets, juniors, espoirs, séniors, masters hommes et femmes (M0/M1) (M2/M3) (M4/M5) (M6 et +) ;

Pas de cumul des récompenses.

La **présence** des participants récompensés est **obligatoire** sur le podium.
En cas d'absence, les prix seront acquis par l'organisation.

Modification du parcours – Annulation de la course – Arrêt de la course :

Modification du parcours : en cas de conditions météorologiques défavorables, le parcours pourra être modifié.

Annulation de la course : pour des raisons de sécurité, notamment en cas de conditions météorologiques trop défavorables, l'organisateur se réserve le droit de retarder le départ des courses de 2 heures maximum, d'arrêter les courses, voire d'annuler les courses sans préavis, sans

que les coureurs puissent prétendre à aucune indemnisation ou aucun remboursement des frais d'inscription.

En cas d'annulation de la course, les frais d'inscription ne seront pas remboursés. Dans ce cas, les lots offerts à tout participant, seront remis aux coureurs inscrits présents sur place mais ne seront pas envoyés.

Arrêt de la course : Les organisateurs se réservent le droit d'arrêter la course à tout moment en cas d'accident corporel grave ou multiple, ou d'intempéries exceptionnelles susceptibles de mettre en danger les participants. Les coureurs devront alors respecter les consignes de sécurité données par les signaleurs. Aucun remboursement d'engagement ne sera effectué.

Sécurité et assistance :

La sécurité sera assurée par un réseau de postes de contrôle, ravitaillements et signaleurs le long des parcours. En cas de blessure ou d'accident d'un concurrent, chacun devra porter secours à la victime ou avoir le comportement le plus approprié.

Un poste de secours sera positionné à l'arrivée.

Assurance :

L'épreuve est couverte par une garantie responsabilité civile souscrite par les organisateurs auprès de Allianz Assurance N° 59136138. Les licenciés FFA bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Droit à l'image :

De par son inscription, tout concurrent renonce à se prévaloir du droit à l'image relatif à l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image et adresse eMail dans le cadre de la promotion de l'événement (pour l'édition présente et éditions à venir) ; il autorise sans réserve l'organisation et ses partenaires à communiquer sous forme de newsletter.

Acceptation du règlement :

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre aux règles spécifiques de l'épreuve par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir avant, ou après l'épreuve, découlant du non-respect de ces règlements.

Organisateur :

Commission Sports et Loisirs Le Lyaud

Adresse : 68 rue de la mairie 74200 Lyaud

N° association : W744001670

Mail : sportsloisirs.lelyaud@gmail.com

ANNEXE 2 : QUESTIONNAIRE RELATIF A L'ETAT DE SANTE DU SPORTIF MINEUR

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.		
Tu es : une fille □ un garçon □	Ton âge : __ __ ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	□	□
As-tu été opéré (e) ?	□	□
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	□	□
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	□	□
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	□	□
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	□	□
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	□	□
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	□	□
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	□	□
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	□	□
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	□	□
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	□	□
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué (e) ?	□	□
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	□	□
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	□	□
Te sens-tu triste ou inquiet ?	□	□
Pleures-tu plus souvent ?	□	□
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	□	□
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	□	□
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	□	□
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	□	□
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	□	□
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	□	□
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	□	□