



# REGLEMENT de L'AVONNAISE

## DIMANCHE 8 MARS 2020

TAC TAM  
TOUT AVON COURT TOUT AVON

<http://www.tac-tam.fr> <https://www.protiming.fr>  
<https://www.facebook.com/LAvonnaise-301066433716973/?ref=bookmarks>

« L'AVONNAISE » est organisée l'association « TOUT AVON COURT-TOUT AVON MARCHE » (TAC-TAM) avec le soutien de la « Ville d'AVON ».

Cette organisation bénéficie du concours :

- du Conseil Départemental de Seine-et-Marne
- la Communauté d'Agglomération du Pays de Fontainebleau
- du Comité de Seine-et-Marne d'Athlétisme et de sa Commission des Courses Running,
- de partenaires économiques,
- de 130 personnes environ : bénévoles, agents de la ville et de la police municipale, médecin et équipe de secouristes.

### 1. LES EPREUVES

Cette compétition est inscrite aux calendriers officiels du Comité de Seine-et-Marne, de la Ligue d'Ile-de-France d'Athlétisme et de la Fédération Française d'Athlétisme. Le 10 km compte pour le Challenge de Seine et Marne de Courses Running 2020.

**HORAIRES:** 9h30 : 1 km Jeunes (F&G)  
9h40 : 3 km Jeunes (F&G).  
10h00 : 6 km Femmes seulement :  
10h02 : 6 km Couples « Elle et Lui »  
11h00 - 10 km Course (H&F)  
11h02 : Marche nordique (H&F)

### 2. INSCRIPTIONS

Toute personne qui remplit une fiche d'inscription est réputée avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter toutes les clauses..

Les courses sont ouvertes aux coureurs licenciés ou non, femmes et hommes. Les concurrents handisports sont également accueillis (prendre contact avec l'organisateur lors de l'inscription : parcours avec dénivelé et sol partiellement difficiles en fauteuil).

**Inscriptions par internet avant le jeudi 5 mars 2020 à 24 h**

<https://www.protiming.fr/> (à partir du 15 décembre 2019)

PAR COURRIER : A RETOURNER **AVANT le lundi 2 mars 2020 (cachet de la poste)** :  
à TAC-TAM 4 rue du Montceau 77210 AVON

**INSCRIPTION SUR PLACE le samedi 7 de 15h à 19h et dimanche à partir de 7 h 30** (selon dossards disponibles).

**RETRAIT DES DOSSARDS aux mêmes horaires**

**Au complexe Sportif de La Vallée rue Georges Clémenceau à 77210 AVON**

| Cocher(+)                | Heure | Course                            | Année naissance | Tarif avant le 5 mars | Par groupe de 10 et plus | Nombre de dossards | Après le 5 mars ou sur place (selon dossards disponibles) |
|--------------------------|-------|-----------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------|--------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 9h30  | 1,5 km<br>JEUNES (F & G)          | 2009 à 2013     | Gratuit               |                          | 150                | 5 €   |
| <input type="checkbox"/> | 9h40  | 3 km<br>JEUNES (F & G)            | 2005 à 2008     | Gratuit               |                          | 150                | 5 €   |
| <input type="checkbox"/> | 10h00 | 5 km<br>FEMMES                    | 2004 et avant   | 10 €                  | 8 €                      | 300                | 15 €  |
| <input type="checkbox"/> | 10h02 | 5 km En Couple<br>« Elle et Lui » | 2004 et avant   | 15 € par couple       |                          | 50<br>Couples      | 25 €  |
| <input type="checkbox"/> | 11h00 | 10 km<br>(H et F)                 | 2004 et avant   | 10 €                  | 8 €                      | 400                | 15 €  |
| <input type="checkbox"/> | 11h02 | 10 km Marche<br>Nordique (H et F) | 2004 et avant   | 10 €                  | 8 €                      | 200                | 15 €  |

Si inscriptions-courrier : envoyer à TAC-TAM 4 rue du Montceau 77210 AVON



[l.avonnaise@gmail.com](mailto:l.avonnaise@gmail.com)



06 70 11 89 28 <http://www.tac-tam.fr/>

### Seuls les dossiers complets seront acceptés : joindre

- SOIT le numéro d'une licence de la FFA (Athlé Compétition, Athlé Loisirs option Running ou d'un Pass Running), de la photocopie d'une autre licence en cours de validité faisant apparaître « la non contre indication à la pratique du sport, l'athlétisme, de la course à pied en compétition » ou de la marche nordique.
- SOIT joint un certificat médical de moins d'un an au jour de la course ou sa copie qui sera certifiée par l'intéressé et faisant apparaître la « non contre indication » à la pratique du sport, l'athlétisme, de la course à pied en compétition », de la marche nordique. (Conservé par l'organisateur),
- et une autorisation parentale pour les mineurs non licenciés
- et un chèque à l'ordre de « TAC-TAM » si inscription par courrier.

### LES INSCRIPTIONS PEUVENT ETRE FAITES (dans la limite des dossards disponibles), soit :

- par internet avant le jeudi 5 mars minuit sur le site : <https://www.klikego.com/inscriptions-course/>
- SUR PLACE au Complexe Sportif de la Vallée : le samedi de 15 h à 19 h et dimanche à partir de 7 h 30.
- par courrier avant le lundi 2 mars (adresse en bas de page). Les bulletins peuvent être téléchargés sur le site internet ou demandés par courrier ou SMS.

Toute personne peut participer à une course si elle a rempli un **formulaire d'inscription** et fourni les pièces jointes demandées, et payé les droits d'inscription.

Les coureurs étrangers devront par ailleurs présenter une pièce d'identité accompagnée d'une carte de séjour ou de résident sur le territoire européen à jour à la date de l'épreuve.

### TYPE de CERTIFICAT MEDICAL A PRESENTER

Je soussigné :(nom, prénom et adresse du médecin)

Certifie avoir examiné

Monsieur, Madame, ou Mademoiselle, Nom, Prénom

Né(e) le JJ/MM/AAAA

Et avoir constaté l'absence (ou que l'intéressé ne présente pas) de contre indication à la pratique du sport, de la course à pied (ou de l'athlétisme) en compétition.

Date (moins d'un an), signature et cachet du Médecin

### 3. CHRONOMETRAGE ET CLASSEMENTS

Le chronométrage sera effectué par puces électroniques et les classements seront faits au temps. Pour la course en couple « Elle et Lui », les deux coéquipier(e)s devront courir ensemble et arriver ensemble. Le temps retenu sera celui du deuxième arrivant.

### 3. DOSSARDS

Le dossard est obligatoire et nominatif. Il ne peut être cédé à un autre coureur sans accord de l'organisateur. Une « puce » attribuée à chaque coureur (ou couple) permettra une extraction rapide des résultats. Elle devra être attachée à l'une des chaussures.

LE DOSSARD DEVRA : - ETRE APOSE DEVANT LA POITRINE BIEN A PLAT,  
- N'ETRE NI PLIE NI FROISSE, ET EPINGLE AUX 4 COINS,  
- LAISSER APPARAITRE L'ESPACE PUBLICITAIRE DU PARTENAIRE.

### 4. RETRAIT DES DOSSARDS

Les dossards pourront être retirés uniquement le samedi de 15 h à 19 h ou le jour de l'épreuve à partir de 7 h 30 au Complexe Sportif de la Vallée - rue du vieux Ru - près de l'arrivée et du départ.

Il sera possible de vérifier son inscription sur le site d'inscription en ligne [www.protiming.fr](http://www.protiming.fr).

Un reçu de paiement pourra être fourni sur demande au retrait du dossard ou par mail.

### 5. DROIT A L'IMAGE

Le fait de remplir une fiche d'inscription autorise les organisateurs à utiliser les images des concurrents (photos, films ...) sur lesquelles ils pourraient apparaître.

### 6. CAS DE FORCE MAJEURE

En cas d'annulation, les concurrents ne pourront prétendre à aucun remboursement ou indemnisation. Le cas échéant, l'organisateur fera connaître les éventuelles mesures de compensation qu'il proposerait.

Un engagement ne pourra être ni annulé ni remboursé dans les deux semaines précédant la course. Cependant un concurrent désirant annuler sa participation pourra fournir le dossier complet d'un autre coureur en remplacement le samedi 7 mars au plus tard.

Si inscriptions-courrier : envoyer à TAC-TAM 4 rue du Montceau 77210 AVON



[l.avonnaise@gmail.com](mailto:l.avonnaise@gmail.com)



06 70 11 89 28 <http://www.tac-tam.fr/>

## 8. PARCOURS

Le parcours a été mesuré par des officiels de la FFA selon les règles IAAF.

Il présente une alternance d'itinéraires urbains bitumés ou de sol stabilisé (60%) et de pistes forestières. Le dénivelé d'environ 45 m par tour.

## 8. SECURITE

Le parcours est totalement étanche à toute circulation. Il est cependant conseillé la plus grande vigilance en zone urbaine ouverte aux piétons. La sécurité est assurée par des jalonneurs mis en place par l'association, par les agents de la police municipale d'Avon et par des VTT ouvreurs et serres file.

L'accompagnement en bicyclette, VTT, trottinette, roller ou tout autre moyen mécanisé ou motorisé est formellement interdit sur l'ensemble du parcours sous peine de disqualification. De même le port d'un casque audio est déconseillé (abstraction des bruits de l'environnement).

Deux équipes de secours dont une mobile seront disposées sur le parcours et une autre à l'arrivée.

## 9. ANTI DOPAGE

Conformément à la loi, des contrôles anti dopage pourront être effectués.

## 10. ASSURANCES

La compétition et l'organisation sont couvertes par une police responsabilité civile du club auprès de l'assurance de la FF Athlétisme. Les licenciés bénéficient de la couverture de la licence fédérale. Les non licenciés doivent s'assurer de détenir une couverture personnelle de responsabilité civile.

## 11. RAVITAILLEMENTS (1 fois par tour et à l'arrivée)

Seuls les postes de ravitaillement de l'organisation sont autorisés sous peine de disqualification. Les camelbags sont autorisés.

## 12. ACCES ET STATIONNEMENT

### ACCES transports en commun

La gare de Fontainebleau -Avon située à environ 500m du départ est bien desservie à partir de la Gare de Paris-Lyon (pass navigo).

### ACCÈS en voiture ou bus : NOUS VOUS DEMANDONS DE RESPECTER LES RECOMMANDATIONS SUIVANTES

- suivre les panneaux indicateurs de circulation et de parkings (fléchages en place à partir de la gare et des principaux accès routiers).

- le parking de la maison dans la vallée rue du viaduc sera fléché mais ne sera pas surveillé.

- ne pas stationner de manière sauvage, toute infraction au stationnement pourra être verbalisée et le véhicule gênant déposé en fourrière.

## 13. CLASSEMENTS ET RESULTATS

Le chronométrage assuré par la société Breizh Chrono sera validé par des officiels de la FFA :

### RESULTATS

Les résultats seront affichés à l'arrivée et seront également consultables sur le site de la course et sur celui des inscriptions. Les réclamations doivent être déposées dans les 30 minutes suivant l'affichage.

- Course 5 km et en couple : temps maximum de classement officiel : 1 h
- Course et Marche Nordique 10 km : temps maximum de classement officiel : 2 h 00

### CLASSEMENTS:

Un classement sera organisé dans les catégories suivantes :

| CATEGORIES saison 2018 - Hommes et Femmes |             |
|---|-------------|
| EVEIL ATHLETIQUE (1 km)                   | 2011 - 2013 |
| POUSSINS (1 km)                           | 2009 - 2010 |
| BENJAMINS (3 km)                          | 2007 - 2008 |
| MINIMES (3 km)                            | 2005 - 2006 |
| CADETS (5 & 10 km)                        | 2003- 2004  |
| JUNIORS (5 & 10 km)                       | 2001 - 2002 |
| ESPOIRS (5 & 10 km)                       | 1998 - 2000 |
| SENIORS (5 & 10 km)                       | 1986 - 1997 |
| MASTERS 0 (5 & 10 km)                     | 1981 - 1985 |
| MASTERS 1 (5 & 10 km)                     | 1976-1980   |

Si inscriptions-courrier : envoyer à TAC-TAM 4 rue du Montceau 77210 AVON



l.avonnaise@gmail.com



06 70 11 89 28 <http://www.tac-tam.fr/>

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| MASTERS 2(5 & 10 km)  | 1971-1975     |
| MASTERS 3 (5 & 10 km) | 1966-1970     |
| MASTERS 4 (5 & 10 km) | 1961-1965     |
| MASTERS 5 (5 & 10 km) | 1956-1960     |
| MASTERS 6 (5 & 10 km) | 1951-1955     |
| MASTERS 7 (5 & 10 km) | 1946-1950     |
| MASTERS 8 (5 & 10 km) | 1941-1945     |
| MASTERS 9 (5 & 10 km) | 1936-1940     |
| MASTERS 10(5 & 10 km) | 1935 et avant |

## 14. RECOMPENSES

Les récompenses ne seront remises qu'aux lauréats présents lors de la cérémonie. Les classements au scratch de chaque épreuve sera remis aussitôt l'arrivée.

Chacune des épreuves sera dotée des récompenses suivantes remises aussitôt les classements établis et vérifiés:

- **Courses 1,5 km et 3 km:** une médaille à chacun des arrivants et une médaille aux 3 premiers par catégorie.
- **Courses de 5 km femmes et 10 km : Souvenir à tous les arrivants**  
Dans chacune des catégories suivantes, une coupe, un trophée ou une médaille sera attribuée aux 3 premiers
  - Scratch Femmes - Scratch Hommes
  - Seniors Femmes - Seniors Hommes
  - Espoirs Femmes - Espoirs Hommes
  - Juniores Femmes - Juniors Hommes
  - Cadettes Femmes - Cadets Hommes
  - Scratch Masters Hommes et scratch Mastères Femmes
  - Mastères 0 à 10 Femmes - Masters 0 à 10 Hommes : Médaille au premier de chaque catégorie
- **Course « Elle et Lui » 5 km :** un trophée ou médailles aux 3 premiers couples.
- **Classements par équipes :**  
Trois challenges seront attribués :
  - à l'établissement scolaire ayant le plus grand nombre d'arrivants au total des courses de 1.5 et 3 km.
  - au groupe de 10 inscrits et plus (H et F) ayant le plus grand nombre d'arrivants au total des courses de 5 et 10km.
  - au club FFA10 inscrits et plus (H et F) ayant le plus grand nombre d'arrivants au total des courses de 5 et 10km.Trois coupes seront attribuées :
  - au club FFA sur 5 arrivants -H et F- (total des temps) sur le 10 km,
  - au groupe sur 5 arrivants -H et F- (total des temps) sur le 10 km.
 D'autres récompenses pourront être attribuées par l'organisateur et communiquées ultérieurement

## 15. LOTS

Des lots seront attribués aux premiers hommes et aux premières femmes des 6 km et du 10 km (classement au scratch). D'autres lots seront attribués de manière aléatoire à l'arrivée (à retirer dans l'ordre de retrait près de l'arrivée).

## 16. RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

L'organisateur a signé une « CHARTE DE L'ÉVÉNEMENT DURABLE » et s'est engagé à respecter les points suivants :

- mettre des containers et poubelles de tri sélectif la disposition des coureurs et organisateurs au départ, à l'arrivée et aux points de ravitaillement pour y déposer tous débris y compris les produits de ravitaillement,
- utiliser des produits pour la communication et les matériels recyclables ou recyclés, chaque fois que cela est possible,
- éviter les surplus d'emballage ou jetables autant possible,
- limiter les déplacements motorisés au strict minimum,
- préférer les produits de saison et issus du commerce équitable,
- **Inciter les concurrents, en acceptant le présent règlement, à respecter cette charte:**
  - trier leurs déchets et les déposer dans les bonnes poubelles mises à ma disposition,
  - respecter et laisser les lieux publics propres,
  - nettoyer mon équipement sans excès d'eau et j'utiliser des produits respectueux de l'environnement,
  - chaque fois que possible, choisir de faire du covoiturage, de venir en transport en commun, à vélo ou à pied,
  - respecter l'organisation, les sentiers, les parcours et les zones définies,
  - préférer la douche au bain, même après un gros effort !

Si inscriptions-courrier : envoyer à TAC-TAM 4 rue du Montceau 77210 AVON



l.avonnaise@gmail.com



06 70 11 89 28 <http://www.tac-tam.fr/>