



Règlement Grasse RUNNING DAYS 21 Sept 2025

Article 1 - Introduction

La lecture du présent « Règlement Grasse RUNNING DAYS » est obligatoire.

L'esprit de cette manifestation sportive de pleine nature « Grasse RUNNING DAYS » est de permettre aux coureurs de se challenger sur un concept « BACKYARD » Trail, avec 4 formats de challenge proposés.

1 Tour – La Découverte

5,5 km / 300 m D+

Envie de tenter l'expérience sans pression ? Ce format est parfait pour s'initier au trail et profiter de l'ambiance !

2 à 3 Tours – Le Challenge Accessible

11 km / 600 m D+ ou 16,5 km / 900 m D+

La gestion entre en jeu : récupération, régularité, mental... le défi commence à s'intensifier.

4 à 5 Tours – Le Défi Ambitieux

22 km / 1200 m D+ ou 27,5 km / 1500 m D+

Stratégie, endurance, alimentation, relances... vous basculez dans une vraie épreuve d'endurance.

6 Tours – Le Grand Chelem Grassois

33 km / 1800 m D+

6 boucles. 6 heures. Pas une minute de marge. L'élite de la régularité et de la volonté. Seul(e) ou en équipe de 2, visez l'exploit !

Deux épreuves de Kid's trail , seront également proposées

Article 2 – La Boucle de la BACKYARD

La boucle mesurée selon les normes en vigueur est conforme au règlement fédéral des courses hors stade (FFA).

<https://www.openrunner.com/route-details/21487911>

Boucle de 5.5km avec 340m D+

Toutes les informations concernant les courses sont sur :

<http://www.grasse-runningdays.com> & <http://cpg.athle.org>

FORMAT	DEPART	DISTANCES
DIMANCHE 21 SEPTEMBRE		
1 Tour – La Découverte	12H00	5.5KM
2 à 3 Tours – Le Challenge Accessible	10H00	11KM / 16.5KM
4 à 5 Tours – Le Défi Ambitieux	8H00	22KM / 27.5KM
6 Tours – Le Grand Chelem Grassois (Solo & Duo)	7H00	33KM
1km (kid's)	10H15	1KM
2km (kid's)	10H30	2KM

Article 3 – Le Concept de la BACKYARD

Le concept de la Backyard est de pouvoir être présent au départ de chaque tour au bout d'une heure.

Le temps d'une heure comprendra :

- la réalisation de la boucle définie. 5.5km & 340D+
- le temps de récupération.

Dans le cas où le coureur ne peut plus être présent au départ de la boucle suivante il est éliminé.

Le classement sera effectué au nombre de tours effectués et au temps cumulé pour chaque tour, sauf pour la challenge 1 tour.

Article 4 - Tarifs

FORMAT	
1 Tour	10 €
2 à 3 Tours	15 €
4 à 5 Tours	25 €
6 Tours solo	30 €
6 Tours duo	50 €

Article 5 - Inscriptions

Les épreuves sont ouvertes aux coureurs licenciés et non licenciés, selon les limites d'âges et les distances suivantes :

1 Tour – La Découverte : personnes né(e)s avant le 31/12/2010

2 à 3 Tours – Le Challenge Accessible : personnes né(e)s avant le 31/12/08

4 à 5 Tours – Le Défi Ambitieux : personnes né(e)s avant le 31/12/06

6 Tours – Le Grand Chelem Grassois : personnes né(e)s avant le 31/12/06

Kid's 2 km : personnes né(e)s entre le 01/01/15 et 31/12/19

Kid's 4 km : personnes né(e)s entre le 01/01/11 et 31/12/14

Toute inscription est personnelle. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement sera disqualifiée. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Il est expressément indiqué que les coureurs participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident ou de déficience consécutive à un mauvais état de santé.

La participation à cette compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées);
- ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes :

Fédération des clubs de la défense (FCD),

Fédération française du sport adapté (FFSA),

Fédération française handisport (FFH),

Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
Fédération sportive des ASPTT,
Fédération sportive et culturelle de France(FSCF),
Fédération sportive et gymnique du travail(FSGT),
Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP);

- ou d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à World Athletics. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national.

S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie. Pour les participants mineurs, une autorisation parentale sera à donner à l'organisateur lors de la remise des dossards.

- Parcours Prévention Santé (PPS) Vous devrez réaliser votre PPS à partir du : 21/07/2024. Si vous avez déjà un numéro d'attestation PPS antérieur à cette date, il vous faudra à nouveau suivre le parcours de prévention santé. Votre inscription sera validée. (La vérification est automatique, pensez à vérifier la saisie de vos noms et prénoms à l'identique).

Vous pouvez suivre le parcours sur :

<https://pps.athle.fr>

En cas de non présentation de ces documents, le dossard ne sera ni délivré ni remboursé.

Article 6 - Annulation / Changement de dossards

Annulation : Le concurrent pourra être remboursé d'un montant correspondant à 40% du montant de son inscription (hors frais de dossier) pour unique raison médicale jusqu'à 15 jours avant l'épreuve. (07 septembre 2025)

Procédure de demande de remboursement suite à un problème médical valide et justifier uniquement :

Envoyer le certificat médical ORIGINAL (pas de scans ni photocopies) à l'adresse suivante avec accusé de réception :

COURIR EN PAYS DE GRASSE

52 Chemin Du Grand Chêne

06130 Grasse.

L'organisateur se réserve le droit d'en disposer comme bon lui semble.

Annulation

En cas d'annulation des épreuves pour quelques raisons que ce soit un remboursement sera fait déduction faite des frais générés.

Changement de dossard avec un tiers

Les changements de titulaire de dossard sont possibles jusqu'à 15 jours avant l'épreuve.

Le titulaire qui cède son dossard doit lui seul nous envoyer les changements par email sur runningdays.grasse@gmail.com : *Nom-prénom-mail-licence ou certificat médical.*

Les échanges de dossards le jour de l'épreuve ne seront pas acceptés.

Attention, pour des raisons d'assurance, votre dossard, n'est pas échangeable et vous est personnel.

Dans le cas où vous effectuez un changement de dossard non officiel et contraire à la réglementation, la personne participant à votre place ne sera couverte par aucune assurance en cas d'accident et sa performance ne sera pas enregistrée

ATTENTION DATES LIMITES

Changement de dossard / Modification inscription / remboursement: **08 Septembre 2024.**

Aucune demande ne sera traitée après cette date.

Article 7 – Règles propres sur les épreuves de Trails

Un matériel minimum de sécurité est exigé pour participer aux épreuves et pour chaque tour effectué, à savoir :

- Une poche d'eau 0,5l minimum.
- Du ravitaillement en solide ou gels
- Un sifflet
- Un téléphone portable chargé avec numéro correspondant à l'inscription

Une vérification pourra être effectuée avant le départ et pendant l'épreuve.

L'épreuve sportive à laquelle vous allez participer, en plus de vous offrir la technicité que vous recherchez, se déroule dans des paysages remarquables. Ces paysages participent à l'attrait de votre événement. Ils se trouvent dans un territoire labellisé Parc naturel régional des Préalpes d'Azur et classé en grande partie en sites Natura 2000. C'est un territoire habité. Vous appréciez ce cadre, alors participez, vous aussi à sa préservation, en respectant les sites traversés (pas de jets de déchets).

Article 8 - Retrait des dossards

Vendredi 19 Septembre (APM de 15h00 à 19h30) chez RRUNNING CYCLE PASSION 320 Rte de Cannes 06130 GRASSE .

Samedi 20 Septembre (de 10h30 à 19h00) chez RRUNNING CYCLE PASSION 320 Rte de Cannes 06130 GRASSE .

La remise du dossard se fera uniquement sur présentation d'une pièce d'identité et du justificatif médical (Licence, certificat, Pass' j'aime courir, Attestation PPS) + Autorisation parentale remplie et signée pour les athlètes mineurs.

PAS DE RETRAIT SUR PLACE LE DIMANCHE 21

Article 9 - Remise des prix

La présence du concurrent primé est obligatoire. À défaut, aucun prix ne pourra être réclamé ultérieurement par le concurrent absent.

FORMAT	SCRATCH	SEXE
1 Tour – La Découverte	Les 3 premiers	H & F
2 à 3 Tours – Le Challenge Accessible	Les 3 premiers	H & F
4 à 5 Tours – Le Défi Ambitieux	Les 3 premiers	H & F
6 Tours – Le Grand Chelem Grassois (Solo & Duo)	Les 3 premiers	H & F
2km (kid's)	Les 3 premiers	H & F
4km (kid's)	Les 3 premiers	H & F

En complément de ces classements scratches, un classement général viendra récompenser les 1^{ers} de chaque catégorie suivantes.

CADETS / JUNIORS / ESPOIRS / SENIORS / M0M1/ M2M3 /M4M5 / M6M7 /M8M9

Le classement par catégorie sera réalisé selon la place réalisée à son propre défi affectée d'un coefficient selon le format. (exclusion du défi 6 en duo)

Défi 1=coef 1

Défi 2=coef 1.2

Défi 3=coef 1.4

Défi 4=coef 1.6

Défi 5=coef 1.8

Défi 6=coef 2

Article 10 - Assurance

Responsabilité civile : Conformément à la législation en vigueur, les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile, garantissant les actes des membres de l'organisation ainsi que celles des concurrents.

Individuelle accident: L'organisation recommande à tous les participants qui n'auraient pas d'assurance personnelle couvrant leurs dommages corporels, notamment les non-licenciés à une fédération sportive, de souscrire une assurance individuelle accident dans le cadre de leur participation à l'épreuve.

Article 11 - Structure médicale et secours

La couverture sanitaire de l'épreuve sera assurée par une association de secours agréée par la Préfecture des Alpes-Maritimes, avec un PMA sur le site départ/arrivée.

Les services de santé peuvent décider de la mise hors course d'un concurrent pour raison médicale. Son dossard lui sera retiré, signifiant sans appel sa mise hors course. Tout coureur mis hors course décidant de continuer l'épreuve le fera sous son entière responsabilité et l'organisation ne pourra être tenue responsable en cas d'accident.

Article 12 - Dispositif de droit à l'image et CNIL

Les concurrents autorisent expressément l'organisateur de la compétition ainsi que leurs ayants droits tels que partenaires, sponsors et média à utiliser les images animées (audiovisuelles) ou fixes (photos) sur lesquelles les concurrents pourront apparaître, prises à l'occasion de leur participation à la compétition, sur tous supports existants ou inventés dans l'avenir, y compris les supports promotionnels et/ou publicitaires et/ou institutionnels, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur en ce compris les prolongations éventuelles apportées à cette durée. Le participant déclare reconnaître et accepter que l'organisateur soit en droit de procéder à l'enregistrement de ces images fixes et animées (photos et vidéos) et en accepte l'exploitation.

CNIL : Le bulletin d'inscription est susceptible d'être utilisé à toutes fins par l'organisateur, sauf stipulation expresse contraire de l'intéressé qui dispose notamment d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant, conformément à la loi "Informatique et Liberté" du 6 janvier 1978.

Article 13 - Annulation cas de force majeure

Dans toute hypothèse d'annulation ou d'interruption définitive de l'épreuve pour toute raison hors de contrôle de l'organisation, et, en particulier, tout cas de force majeure, toutes décisions des autorités publiques (en particulier pour des raisons de santé publique, de sécurité ou de préservation de l'ordre public), tout risque d'intempérie ou intempérie avérée, l'organisateur n'encourra aucune

responsabilité quelle qu'elle soit à l'égard des concurrents, mais les frais d'inscription ne pourront être remboursés.