Règlement « Express Poncinoise, Trail des Roches, le Paradis et La Poncinoise»

Article 1 : L'association Raid Fémin'Ain organise le dimanche 8 novembre 2026,
un 40 km (La Poncinoise) en solo ou en relais par 2, départ 8h00
un 28 km (Le Paradis) 8h45
un 21 km (trail des roches) départ 9h15
un 10 Km (express poncinoise) départ 10h30

Deux courses enfants gratuites non chronométrées et sans classement seront également organisées. Les parents devront signer une autorisation

3 km départ donné à 9h40 pour les enfants entre 12 et 15 ans
1 km départ donné à 9h30 pour les enfants entre 7 et 11 ans

Tous les enfants arrivés se verront attribuer une récompense. Une petite collation leur sera remise à la fin de chaque course.

Article 2 : Les parcours de 10, 21, 28 et 40km traversent les communes (01) de Poncin, Neuville sur Ain, Leyssard, St Alban, Cerdon et Serrières sur Ain. Ils sont conformes au règlement et aux dispositions réglementaires nationales de la charte des courses hors stade F.F.A.

Article 3 : L'épreuve est ouverte aux licenciés et non-licenciés. Tout athlète non-licencié F.F.A ou FF.triathlon doit fournir un certificat médical datant de moins d'un an à la date de la course de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ou le formulaire PPS (parcours de prévention santé) téléchargeable lors de l'inscription. Les Courses du 21-28 et 40 km (y compris relais) sont ouvertes uniquement à partir de la catégorie espoir (dès 20 ans) et à partir de cadet sur le 10km.

Article 4 : Les catégories d'âges donneront lieu à un classement séparé conformément au règlement F.F.A. Il est indiqué que des contrôles seront effectués durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité de course.

Article 5 : Le départ est fixé à 8h00 pour le 40 km au Gymnase de Poncin. Le rassemblement des concurrents aura lieu sur la ligne de départ à 7h45. Une barrière horaire au kilomètre 28 est fixée à 13h00. Les coureurs qui arriveront après cet horaire seront mis hors course et seront rapatriés à l'arrivée par l'organisateur,

Pour le 28 Km, départ au même endroit à 8h45. Le rassemblement des concurrents aura lieu sur la ligne de départ à 8h30.

Pour le 21 Km, départ au même endroit à 9h15. Le rassemblement des concurrents aura lieu sur la ligne de départ à 9h

Pour le 10 Km, départ au même endroit à 10h30. Le rassemblement des concurrents aura lieu sur la ligne de départ à 10h15.

Article 6 : Pas de ravitaillement sur le 10 km, 1 ravitaillement liquide sur le 21 km (au km 12) et le 28km (au km 19). 1 ravitaillement liquide au 20ème et au 30ème sur le 40 km. Un poste de ravitaillement sera mis en place à l'arrivée. Les concurrents sont autonomes sur les parcours.

Article 7 : En application du règlement de la C.D.C.H.S, tout accompagnateur, notamment à bicyclette ou en roller, est interdit, sous peine de disqualification.

Article 8 : Sécurité : Présence d'une association de secouristes, et communication téléphone entre les signaleurs situés sur le parcours.

Article 9 : Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile SMACL Assurances numéro de sociétaire C2021-6464. Les licenciés F.F.A bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Article 10 : Seuls les concurrents présents à la remise des prix pourront prétendre aux récompenses. Récompense aux 3 premiers du scratch et premier de chaque catégorie. Pour la course relais, récompense pour le 1er relais homme - femme et mixte,

Article 11 : Dans le cadre de la mise en place des règles de sécurité et au regard de l'article L.231-3 du code du sport, les participants doivent être : titulaires d'une licence Athlé Compétition, d'une licence Athlé Santé Loisir option Running ou d'un Pass' Running délivrés par la Fédération Française d'Athlétisme ; ou titulaires d'une licence délivrée par la FSCF, la FSGT ou l'UFOLEP. Dans ce cas, la mention de non contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la Course à pied en compétition doit apparaître de façon précise, par tous les moyens, sur la carte Licence ; ou, pour les autres participants, titulaires d'un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie. Ce document sera conservé en original ou en copie par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la présentation du certificat médical.

Article 12 : Pour un bon déroulement de l'épreuve, le nombre d'engagés est limité à 300 personnes par course individuelle et 100 équipes pour le relais.

Article 13 : Le montant de l'inscription est fixé au prix de 10 € pour la course de 10 km, 20 euros pour la course de 21km - 24€ pour le 28 km – 35€ pour le 40km - 40€ pour le relais 40km : s'ajouteront les frais d'inscription à la charge du coureur. Il n'y aura pas d'inscriptions prises le jour de la course. Les inscriptions en ligne sont prises jusqu'au vendredi 6 novembre 23h59.

Article 14 : Le retrait des dossards pourra se faire à partir de 7h00 et jusqu'à 15 minutes avant le départ de chaque course et le samedi de 18h00 à 19h00 au gymnase de Poncin. Le retrait du dossard pour les inscriptions faites à l'avance ne pourra se faire que sur présentation d'une pièce d'identité originale. Aucun dossard ne sera envoyé par la Poste.

Article 15 : En cas de force majeure, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, l'association se réserve le droit d'annuler l'épreuve sans que les concurrents puissent prétendre à un quelconque remboursement.

Article 16 : En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir les responsables de l'épreuve et remettre son dossard à l'arrivée.

Article 17 : Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière le jour de l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Article 18 :Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter toutes les clauses sous peine de disqualification.

Article 19 : Je reconnais et accepte que par le seul fait de mon inscription, je m'engage à me soumettre à l'ensemble des dispositions du règlement de la course à pied : « trail des Roches, express Poncinoise, le paradis, la Poncinoise et le Relais». J'autorise expressément les organisateurs de la course à pied ainsi que leurs ayant-droit tels que partenaires et média à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient êtres apportées à cette durée.

Article 20 :C.N.I.L « Conformément à la loi informatique et libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. L'Association s'engage à ne pas transmettre vos coordonnées à des organismes extérieurs ».