

Club Alizay Athlétisme

14 rue de l'église

27460 IGOVILLE

Mr LELEU Philippe

0603524393



ALIZAY EN FOULEES

Sur une 1 distance 15km, 2 courses sur parcours mi-route mi-chemin sécurisé sur les hauteurs d'Alizay 240mD+

Sur une distance d' environ 8km une randonnée pédestre

Départ et arrivée : Au niveau du parking du cimetière d'Alizay.

Horaire de départ : 20h pour le 15km marche nordique (non jugée) et la randonnée ,20h30 pour le 15km course.

Limité à 500 participants.

REGLEMENT

- Epreuves ouvertes aux licenciés course à pied FFA uniquement et aux non licenciés nés à partir de 2008 (juniors). Tout non licencié doit fournir à son inscription son attestation PPS de moins de un an à la date de la compétition.

Inscription sur place : Les participants (licenciés ou non) doivent remplir et signer un bulletin d'inscription. Les mineurs doivent fournir une autorisation parentale et le questionnaire médical à la place du PPS.

- Pour les mineurs le questionnaire médical remplit conjointement par le mineur et son représentant et signé par le représentant. Au cas où une réponse serait positive, le certificat médical sera demandé.

- Eclairage obligatoire, tout participant n'ayant pas d'éclairage sera interdit de prendre le départ et pourra être mis hors course par les signaleurs placés sur le parcours

- Pour les marcheurs nordique, les bâtons sont obligatoire pour pouvoir prétendre figurer au classement général.

- Toute personne participant à la marche nordique devra se plier au règlement en vigueur de la FFA marche nordique (voir annexe en fin de page).

- Chronométrage officiel et classement que sur le 15km course et marche nordique par la société MPSE chrono.

- Chaque participant est tenu de respecter le milieu naturel sous peine de disqualification.

- Tout accompagnateur sans dossard même à bicyclette est interdit sous peine de disqualification.

- Obligation de porter son dossard en son intégralité et uniquement sur la poitrine.

- Signaleurs sur le parcours, fléchage par pancartes et rubalises, assistance sanitaire et médicale.
- 1 seul ravitaillement liquide sur le parcours et 1 ravitaillement liquide et solide à l'arrivée.
- Pas de temps limite.
- Vous devez assistance à toute personne en danger quelque soit votre intérêt au classement final. En cas de détresse alertez ou faites alerter l'organisation située sur le parcours et qui dispose de moyens d'intervention. Ne laissez pas seule une personne blessée.
- Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve.
- Tout participant reconnaît avoir pris connaissance dudit règlement et en accepter toutes les clauses.

ASSURANCE

- Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile MAIF. Les licenciés bénéficient de l'assurance liées à leur licence et il appartient aux non licenciés de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer.
- L'organisation Alizay en foulées décline toute responsabilité en cas de vol et de perte de matériels sur le parcours.
- l'organisation se réserve la possibilité en cas de conditions météorologique défavorables (vent fort, orage, vigilance orange) de différer l'épreuve, voire de l'annuler.

Si **l'épreuve devait être annulée** pour cas de force majeure ou pour tout autre motif indépendant de la volonté des organisateurs, **aucun remboursement des frais d'inscription ne sera effectué.**

INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne sur le site <https://in.njuko.com/alizay-en-foulees-2026>

- 11 euros pour l'ensemble des courses.
- Tarif appliqué jusqu'au vendredi 17 avril 2026 20h ou jusqu'à l'obtention des 500 inscriptions
- Inscription possible le jour de la course +3€, 30min maximum avant le départ de la course. si les 500 participants ne sont pas atteints

REVENTE OU CESSIION DE DOSSARD

- Toute **inscription est ferme et définitive** et ne peut faire l'objet d'aucun **remboursement**, sauf sur présentation d'un certificat médicale avant le départ de la course.
- Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit.
- 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.

RETRAIT DES DOSSARDS

- Samedi 18 avril 2026 à partir de 18h30 parking du cimetière d'Alizay rue de l'andelle.

RECOMPENSES

- Les 2 courses donnent lieu à l'établissement d'un classement et d'une remise de récompenses. Aux 3 premiers au scratch (H/F) de chaque courses.

RENSEIGNEMENTS

- <https://clubalizayathletisme.sportsregions.fr>
- Facebook : Alizay en foulées
- Renseignement 06 82 18 06 32 Mr MIRA
-

ANNEXE

1. DÉFINITION DE LA MARCHÉ NORDIQUE COMPÉTITION

La Marche Nordique Compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline enseignée comme telle dans les clubs FFA en Loisir et Forme Santé.

L'utilisation de bâtons « marche nordique » est obligatoire.

Elle consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres en exerçant une poussée au sol à l'impact du bâton. La pointe doit rester au sol jusqu'à la fin du mouvement de poussée.

À chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.

Le pas de course est interdit.

La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée (Amplitude du geste).

Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. Le pas-glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied est pénalisé.

La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin. L'alignement articulaire est obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés. L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.

L'aide et l'accompagnement extérieurs en dehors des zones prévues sont interdits (ravitaillement, matériel...).

Support optique d'une bonne posture en fin de propulsion

