



# Règlement Insane Race Mazeray

**Particularités situation sanitaire actuelle : afin de limiter au maximum le risque financier pour l'association organisatrice, et donc garantir le remboursement intégral des inscriptions en cas d'annulation, plusieurs mesures spéciales sont prises :**

- les médailles sont une option (payante), et seront envoyées après l'événement par voie postale. Le prix des inscriptions en tient compte ;
- si, au 15 août 2021, le quota de 400 dossards adultes, tous formats confondus, n'était pas atteint, l'événement serait annulé, et les inscrits remboursés intégralement (hors frais de plateforme).

## Art. 1 – Organisateur

L'Insane Race est une course à obstacles organisée par OCR Run or Die (association loi 1901, inscrite au journal officiel sous le numéro W175001495).

Vous pouvez contacter l'organisateur par mail à l'adresse [ocrrunordie@gmail.com](mailto:ocrrunordie@gmail.com)

## Art. 2 – Date et lieu

L'Insane Race Mazeray aura lieu les samedi et dimanche 4 et 5 septembre 2021, au terrain de motocross du Puy de Poursay (84 rue de Poursay, 17400 Mazeray).

## Art.3 – Description des courses

**3.1. Parcours & horaires** : trois parcours adultes et deux parcours enfants seront proposés.

- 3km - 20 obstacles, élites (limité à 300 coureurs), samedi 4 septembre, 14h00
- 3km - 18 obstacles, loisirs / famille (limité à 300 coureurs), samedi 4 septembre, 15h30
- remise des prix 3km élites, samedi 4 septembre, 16h30
- tournoi ninja\* – 10 obstacles (limité à 100 coureurs), samedi 4 septembre, 18h
- 100m OCR Sprint\* (limité à 100 coureurs), samedi 4 septembre, 18h
- remise des prix tournoi ninja & 100m OCR Sprint, samedi 4 septembre, 21h
- 12km - 30 obstacles, élites (limité à 300 coureurs), dimanche 5 septembre à partir de 8h30
- 800m - 8 obstacles, enfants 6-9ans, dimanche 5 septembre, 14h
- 1600m - 16 obstacles, enfants 10-13 ans, dimanche 5 septembre, 14h45

Les horaires pourront être modifiés suivant le nombre d'inscrits.

**\*minimum 50 inscrits tournoi + 100m, annulation si ce quota n'était pas atteint le jour de la course.**

### **3.2. Généralité :**

Course à pied avec obstacles.

Départs par vagues de 4 coureurs toutes les minutes (modification possible suivant contraintes sanitaires).

Les départs se feront par ordre d'inscription.

Les premières vagues de chaque format seront réservées au Championnat UFSO – OCR France.

Tous les coureurs doivent se présenter sur la ligne de départ avec leurs bracelets au poignet et la puce de chronométrage (+ chasuble pour les élites – 3km & 12km).

### **3.3. Coureurs loisirs / découverte, parcours 3km :**

Pas d'obligation de franchissement sur les obstacles, tentatives illimitées. L'entraide est vivement recommandée.

Les obstacles sont moins techniques que sur la course élites, plus orientés « fun »

Pas de chronométrage, ouvert à tous dès 12 ans (accompagné de 12 à 16ans).

### **3.4. Coureurs élites, 3km & 12km :**

#### **Règlement basé sur les recommandations de la FISO**

- Chronométrage par puce, dossard toujours bien visible et lisible (chasuble), entraide interdite.
- Port obligatoire d'une chasuble numérotée, prêtée par l'organisation (à restituer, en même temps que la puce, en fin de course impérativement pour être classé, facturée 20€ si non restituée).
- Règlement spécifique obstacles en annexe.
- Les athlètes doivent réaliser une “tentative honnête” de franchissement pour chaque obstacle. Cela signifie notamment qu'un effort significatif doit y avoir été consacré, et ne pas faire du “touch and go”. Le cas échéant, l'athlète sera alors classé “NC” (“Non Complété”) ou “DSQ” (“Disqualifié”) en fonction de l'appréciation du juge présent.
- Pour les obstacles dits « de suspension », une unique tentative est autorisée. Un obstacle est dit « de suspension » quand son franchissement implique de se suspendre avec les mains uniquement (flying, stairway, divers rigs). La tentative commence au moment où les deux pieds ont quitté le sol.
- Pour les autres obstacles (donc tout obstacle qui n'est pas « de suspension »), l'athlète dispose d'autant de tentatives que nécessaire.

### **3.5. Pénalité élites, sur 3km et 12km :**

Tous les coureurs élites prendront le départ avec 3 bracelets indéchirables (obligatoire pour prendre le départ).

En cas de pénalité, le juge coupera un bracelet.

Il y aura un contrôle des bracelets avant l'arrivée, les coureurs à qui il manquerait un bracelet (un obstacle non validé), ou deux bracelets (deux obstacles non validés), seront orientés vers une boucle de pénalité, pour un tour par bracelet manquant. Ils devront s'acquitter de cette pénalité avant d'être autorisés à continuer vers l'arrivée.

La perte des 3 bracelets mettra le coureur hors classement (NC).

Certains obstacles seront obligatoires et ne pourront faire l'objet d'aucune pénalité (notamment les portés, retourné / tiré de pneu), en cas de refus ou d'incapacité du coureur à le valider, le juge coupera tous les bracelets, mettant le coureur hors classement définitivement.

Le coureur en échec doit spontanément trouver le juge pour faire couper son bracelet. Les bénévoles ne doivent pas avoir à « rattraper » un athlète, un tel comportement, si jugé intentionnel, serait sanctionné d'élimination pour fraude ; l'athlète, ayant connaissance des règles applicables à l'obstacle, est réputé pouvoir reconnaître son échec.

### **3.6. Format 100m OCR Sprint**

#### **Réservé aux adhérents UFSO – OCR France ([adherents@ocrfrance.fr](mailto:adherents@ocrfrance.fr))**

Le franchissement de tous les obstacles est obligatoire, en cas d'échec sur un obstacle, une seconde tentative est autorisée (valable pour chaque obstacle).

Vagues de 4 coureurs au départ, une ligne dédiée par coureur sur chaque obstacle.

Les coureurs auront un temps maximum autorisé pour terminer le parcours (défini le jour de la course).

Le tournoi comportera deux manches de qualification chronométrée pour chaque coureur (sur le même parcours), les seize (16) athlètes ayant réalisé le meilleur temps seront qualifiés pour participer aux quarts de finale. Le temps retenu pour classer les coureurs sera le meilleur de leurs deux tentatives.

Le parcours pourra être rendu plus difficile successivement en quart de finale, demi-finale et finale.

Le passage en demi-finale, puis en finale, se fera en fonction des temps des coureurs (et non par élimination directe).

## **Art. 4 – Conditions d'inscription**

### **4.1. Conditions d'âge requis :**

- Parcours 3km loisir / famille, coureurs nés avant le 31/12/2009 (12 ans), de 12 à 16 ans : accompagné d'un adulte
- Parcours enfants, 6 – 13 ans
- Tournoi ninja, coureurs nés avant le 31/12/2005 (16 ans)
- Parcours 3km élite, coureurs nés avant le 31/12/2005 (16 ans)
- Parcours 12km élite, coureurs nés avant le 31/12/2005 (16 ans)
- 100m OCR Sprint, réservé adhérents UFSO – OCR France, qualificatif championnat du Monde FISO

### **4.2. Certificat médical et licences :**

Conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, la participation à l'événement est soumise à la présentation obligatoire :

- soit d'une licence sportive FFA ou UFOLEP Athlé en cours de validité à la date de la manifestation ;
- soit d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied ou du sport en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition.

## **Art.5 – Inscription**

### **5.1. Les inscriptions :**

Elles se font uniquement en ligne, sur la plateforme d'inscription Adeorun.

Inscription possible sur place à tarif majoré +5€ sur dernier tarif (se munir d'une licence ou d'un certificat médical, voir Art.4)

### **5.2. Tarifs (entendus hors frais de plateforme, hors options) :**

- Enfants 6-9 ans – 10€
- Enfants 10-13ans – 12€
- Loisir 3km – 20€ du 01/04/2021 au 31/07/2021, 30€ à partir du 01/08/2021
- Élite 3km – 30€ du 01/04/2021 au 31/07/2021, 40€ à partir du 01/08/2021
- Tournoi ninja – 15€ du 01/04/2021 au 31/07/2021 1, 25€ à partir du 01/08/2021
- 100m OCR Sprint – 20€ du 01/04/2021 au 31/07/2021, 30€ à partir du 01/08/2021
- Élite 12km – 45€ du 01/04/2021 au 31/07/2021, 55€ à partir du 01/08/2021

### **5.3. Option :**

À commander lors de l'inscription, afin de limiter les risques financiers pour les organisateurs et garantir le remboursement en cas d'annulation, la médaille sera envoyée aux coureurs par voie postale courant octobre 2021, le tarif inclut les frais de port :

- Médaille souvenir – 8€
- **Participation Championnat UFSO – OCR France : 3km – 6€, 12km – 8€, réservé aux adhérents UFSO – OCR France ([adherents@ocrfrance.fr](mailto:adherents@ocrfrance.fr))**

Remarque : les enfants recevront leur médaille le jour de la course, comprise dans le tarif d'inscription pour eux.

### **5.4. Cession de dossards :**

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé sans en faire la demande auprès de l'organisateur. L'organisateur aura le choix de donner suite ou non à ce type de demande. Aucun remboursement possible une fois l'engagement validé.

## **Art.6 – Assurance**

L'organisateur est couvert par une police d'assurance responsabilité civile, souscrite pour la durée de l'épreuve.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence sportive.

Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

L'organisateur ne peut en aucun cas être tenu responsable en cas d'accident ou de défaillance des participants, notamment ceux consécutifs à un mauvais état de santé, ou à une préparation physique insuffisante.

La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents, avec renonciation à tout recours contre l'organisateur en cas de dommages ou de séquelles ultérieurs à la course.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel. L'utilisation du matériel mis à disposition doit se faire suivant les prescriptions du règlement obstacle, sans en déroger (notamment une seule personne engagée par ligne sur les structures) ; l'organisateur décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation.

## **Art.7 – Classement**

Seuls les coureurs prenant un départ en élite (pas de système de pénalité pour les loisirs, donc pas de contrôle possible de la validation des obstacles) peuvent prétendre à un classement et à la remise des prix.

Un classement par catégorie d'âge sera effectué au sein des coureurs élites (pour pouvoir prétendre à une qualification sur les compétitions internationales le cas échéant).

L'épreuve donnera lieu à deux classements distincts :

- scratch tournoi ninja loisirs, récompenses aux trois premiers hommes et trois premières femmes
- scratch 3km & 12km élites, récompenses aux trois premiers hommes et trois premières femmes
- catégories d'âge 3km & 12km élites, récompense aux premiers homme et femme de chaque catégorie\*

\* catégories récompensées, hommes et femmes : CA (16-17), JU (18-19), ES-SE (20-39), M (40+)

Remarque : les récompenses Championnat UFSO – OCR France feront l'objet d'une note spécifique séparée du présent règlement et établie par l'UFSO – OCR France

## **Art.8 – Charte du coureur**

Tout concurrent est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent (jusqu'à l'arrivée des secours).

Tout abandon de matériel ou de déchets sur le parcours, ainsi que toute conduite anti-sportive ou non respectueuse des bénévoles, entraînera la mise hors-course du contrevenant, sans pouvoir donner lieu à aucun remboursement.

## **Art.9 – Droit à l'image**

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise expressément l'organisateur à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prise à l'occasion de sa participation à l'événement, sur tout support, y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires.

## **Art.10 – Annulation, intempéries**

En cas d'annulation (intempéries, décision administrative, ...), l'organisation procédera au remboursement des inscriptions (hors frais de plateforme) ou au report de l'épreuve à une date ultérieure. Aucune autre indemnité ne pourra être versée à ce titre.

**Le présent règlement sera réputé « lu et approuvé » par le coureur dès lors qu'il aura validé son inscription.**

# Règlement spécifique obstacles

## Généralité :

Les obstacles sont sous la responsabilité d'un juge, et éventuellement de bénévoles.

Ils ont toute autorité pour décider si le coureur a validé ou non l'obstacle.

En cas de litige, le coureur peut déposer une réclamation au juge-arbitre (PC course) en fin de course, celui-ci rendra alors un avis définitif.

Dans tous les cas, suivre les recommandations du juge présent sur l'obstacle, qui prévalent sur tout (on ne négocie pas le règlement).

Pour les élites, une tentative de franchissement de tous les obstacles sera OBLIGATOIRE (le juge mesure la sincérité de l'essai, il ne suffira pas de toucher la structure).

En cas de pénalité, le juge coupera un bracelet.

Il faut minimum un bracelet pour être classé.

Certains obstacles seront obligatoires et ne pourront faire l'objet d'aucune pénalité (notamment les portés, tiré / retournés de pneus), en cas de refus ou d'incapacité du coureur à le valider, le juge coupera les bracelets, mettant le coureur hors-course définitivement.

L'échec au tir biathlon et à l'arc est sanctionné par une boucle de pénalité.

Le coureur en échec doit spontanément trouver le juge pour faire couper son bracelet (les bénévoles ne doivent pas avoir à « rattraper » un athlète, un tel comportement, si jugé intentionnel, serait sanctionné d'élimination pour fraude ; l'athlète, ayant connaissance des règles applicables à l'obstacle, est réputé pouvoir reconnaître son échec).

Lorsqu'il y a une cloche pour valider l'obstacle, celle-ci doit être frappée uniquement avec la main ou avant-bras.

Le nombre de coureurs engagés sur une structure est limité à un par ligne.

Ligne de réessaie : si nécessaire et dans la mesure du possible, le juge mettra en place une ou plusieurs lignes réservées aux réessaies. La priorité est toujours donnée aux coureurs se présentant sur l'obstacle pour leur premier essai.

## Obstacles :

- **Murs** : le coureur doit franchir le mur sans assistance et sans s'aider des pieds et renforts (côtés). Une réglette présente sur certains murs hauts peut toutefois être utilisée par les femmes uniquement.
- **Rampé** : le coureur doit passer sous les fils uniquement. Pas de position debout entre les fils.
- **Filet** : franchir par-dessus.
- **Rampe Ninja** : gravir la rampe, éventuellement en s'aidant des cordes si présentes, et redescendre par les barreaux à l'arrière.
- **Échelle inversée** : le coureur doit passer par-dessus le barreau supérieur, et redescendre de l'autre côté. Il peut utiliser ses pieds et ses mains.

- **Tiré de pneu** : le coureur doit tirer le pneu sur le sol (sans le relever, ni faire rouler) jusqu'à tendre la corde, puis revenir se positionner au point de départ (piquet) pour ramener le pneu, jusqu'à toucher le piquet, en tirant sur la corde.
- **Weaver** : (dessus/dessous) : le coureur doit aborder l'obstacle en franchissant la première barre par-dessus, puis alternativement dessous – dessus. Pas de contact au sol pendant le franchissement.
- **Slackline** : départ minimum un pied sur le support, marcher sur la sangle sans toucher le sol. Le coureur doit poser au moins un pied sur le support d'arrivée avant tout contact au sol. Il ne peut donc pas sauter et atterrir derrière le support.
- **Tir biathlon** : le tir s'effectue couché, à 10m. Les coureurs disposent de 8 tirs pour toucher 5 cibles. En cas de cible(s) manquée(s), le coureur doit effectuer une boucle de pénalité (entre 400 et 800m).
- **Atlas** : le coureur doit porter l'atlas sur un parcours matérialisé. Il peut le poser et le reprendre à sa guise. INTERDICTION de le faire rouler. Un poids homme et un poids femme. Cet obstacle peut être binômé avec un autre (tir à l'arc par exemple), obligeant le coureur à poser l'atlas à mi-parcours. Obstacle OBLIGATOIRE.
- **Grimper de corde** : le coureur doit grimper à la corde (pieds autorisés) et sonner la cloche. Il redescend avec la corde, sans se laisser tomber (saut admis à 50 cm du sol).
- **Stairway** : le coureur doit s'engager sur l'obstacle avec les deux mains sur la première marche, les pieds ne touchant pas le sol. L'obstacle doit être franchi uniquement avec les mains. Le coureur doit avoir les deux mains sur la dernière marche avant de toucher le sol.
- **Circuit Imprimé** : le coureur s'engage sur l'obstacle avec les pieds sur le support. Il avance sur les circuits imprimés à l'aide des deux poignées, sans toucher le sol, jusqu'au support d'arrivée. Il doit pouvoir enlever les poignées depuis le support et doit les ramener au départ. Si combinaison de deux ou plusieurs circuits, possibilité d'adaptation pour les femmes, annoncée par le juge (exemple : valider seulement la première partie).
- **Low rigs** : pieds derrière la ligne de départ, cloche à l'arrivée. Pas de contact avec le sol. Le coureur doit utiliser uniquement les agrès ; ne peuvent être utilisés ni la structure, ni les mousquetons supportant les agrès, ni toute partie supérieure à celui-ci (corde, sangle, chaîne).
- **Farmer walk** : le coureur doit porter deux bûches sur un parcours matérialisé, il les repose au point de départ. Obstacle OBLIGATOIRE.
- **Samourai** : départ pied sur le support. Le coureur doit utiliser uniquement les barreaux verticaux. L'obstacle est validé lorsque le coureur pose un pied sur le support d'arrivée. Pas de contact au sol, ni avec d'autres éléments de structure que les poteaux verticaux.
- **Multirigs** : départ support horizontal. Le coureur doit utiliser uniquement les agrès. Ne peuvent donc être utilisés ni la structure, ni les mousquetons supportant les agrès, ni toute partie supérieure à celui-ci (corde, sangle, chaîne). L'obstacle est validé en sonnant la cloche.
- **Planche militaire** : le coureur doit passer par-dessus la planche, il ne doit pas s'aider de la structure (pieds). Les planches dédiées aux femmes sont moins larges et moins hautes.



- **Retourné de pneu** : le coureur doit retourner le pneu 3 fois dans un sens, puis 3 fois pour revenir au point de départ. Deux tailles de pneus : hommes et femmes.
- **Pont de singe** : départ pieds sur le support horizontal. Le coureur doit avancer sur la corde sans toucher le sol (technique libre), il valide l'obstacle en posant les pieds sur le support d'arrivée ou au-delà.
- **Planches ninja** : le coureur doit franchir une suite de plans inclinés en sautant de l'un à l'autre, sans contact avec le sol, ni utiliser les mains.
- **Tir à l'arc** : position debout, à 8m. Le coureur dispose de trois flèches (ventouse) pour toucher une fois la cible (rond rouge diamètre 30cm). En fin de tir, il doit aller récupérer ses flèches et les ranger, ainsi que l'arc, sur le support. En cas de cible manquée, le coureur doit effectuer une boucle de pénalité (entre 400 et 800m).