



# REGLEMENT

## Organisation

4 courses nature de 10Kms, 20Kms, 43Kms et 86Kms organisées par l'association **Saint-Leu-Outdoor**, avec le concours de la Protection Civile et de nombreux Bénévoles qui assurent les ravitaillements et veillent à la sécurité du parcours. La manifestation s'ouvre aux relais sur les distances de 43Kms (relais de 2 coureurs) et 86Kms (relais de 2 ou 4 coureurs).

Les distances de 20Kms, 43Kms et 86Kms réalisées en solo deviennent « **UTMB Qualifier** »

|                               |   |               |                             |                                    |
|-------------------------------|---|---------------|-----------------------------|------------------------------------|
| DÉCEMBRE<br><b>04</b><br>2022 | <b>LES 40 BOSSES - 86KM</b><br><b>LES 40 BOSSES</b><br>Saint leu la forêt, FR | <b>100K M</b> | Distance<br><b>86.00 KM</b> | Dénivelé positif<br><b>4100 M+</b> |
| DÉCEMBRE<br><b>04</b><br>2022 | <b>LES 40 BOSSES - 43KM</b><br><b>LES 40 BOSSES</b><br>Saint leu la forêt, FR | <b>50K M</b>  | Distance<br><b>43.00 KM</b> | Dénivelé positif<br><b>2050 M+</b> |
| DÉCEMBRE<br><b>04</b><br>2022 | <b>LES 40 BOSSES - 20KM</b><br><b>LES 40 BOSSES</b><br>Saint leu la forêt, FR | <b>20K M</b>  | Distance<br><b>20.00 KM</b> | Dénivelé positif<br><b>900 M+</b>  |

Les courses seront neutralisées à 16h30.

**L'organisation s'engage à respecter l'ensemble des règles sanitaires en vigueur au moment de l'évènement**

## Parcours

---

Le départ et l'arrivée de chaque épreuve se tiendront au centre-ville de Saint Leu la Forêt (95).

- Départ : Rue de Chauvry      Arrivée : Rue des Ecoles

Les 4 courses proposent des parcours extrêmement vallonnés sillonnant la forêt de Montmorency sur les communes de Saint Leu la Forêt – Taverny - Saint Prix - Béthemont la Forêt – Bouffémont – Chauvry.

L'organisation se réserve le droit de modifier ces parcours, y compris le jour de l'épreuve, pour des raisons de sécurité ou d'autorisation.

Le **dénivelé** des courses

- 400m D+ sur les 10Kms
- 900m D+ sur les 20Kms
- 2050m D+ sur les 43Kms
- 4100m D+ sur les 86Kms (2 boucles du parcours de 43Kms)

**Les bâtons sont autorisés à partir du 5<sup>ème</sup> km**

Les **relais**

- Relais de deux coureurs sur la distance de 43Kms, le relais sera passé à Taverny au Km20:
  - o Coureur 1 : 20Kms
  - o Coureur 2 : 23Kms
- Relais de deux coureurs sur la distance de 86Kms, le relais sera passé au Km43 au Gymnase les Dourdains de St Leu (lieu de départ et d'arrivée).
  - o Coureur 1 : 43Kms
  - o Coureur 2 : 43Kms
- Relais de quatre coureurs sur la distance de 86Kms, les relais 1 et 3 seront passés à Taverny respectivement au Km20 et au Km63, le relais 2 sera passé au Km43 au Gymnase les Dourdains de St Leu (lieu de départ et d'arrivée).
  - o Coureur 1 : 20Kms
  - o Coureur 2 : 23Kms
  - o Coureur 3 : 20Kms
  - o Coureur 4 : 23Kms

Les **Ravitaillements**

- Pas de ravitaillement sur le parcours des 10kms
- Pour le 20Kms
  - o Km 13 : ravitaillement Solide + Liquide
- Pour le 43kms (Solo et Relais)
  - o Km 13 : ravitaillement Solide + Liquide
  - o Km 20 : ravitaillement Solide + Liquide + Repas chaud (base de vie)
  - o Km 29 : ravitaillement Liquide

- Pour le 86kms (Solo et Relais)
  - o Km 13 : ravitaillement Solide + Liquide
  - o Km 20 : ravitaillement Solide + Liquide + Repas chaud (base de vie)
  - o Km 29 : ravitaillement Liquide
  - o Km 44 : ravitaillement Solide + Liquide + Repas chaud (base de vie)
  - o Km 57 : ravitaillement Solide + Liquide
  - o Km 64 : ravitaillement Solide + Liquide + Repas chaud (base de vie)
  - o Km 73 : ravitaillement Liquide
  
- Arrivée : ravitaillement pour tous (Bière et Hot Dog)

Les coureurs devront prévoir un ravitaillement personnel suffisant entre deux ravitaillements de l'organisation en particulier sur le parcours de 86Kms où les ravitaillements sont distants de 20Kms

**Chaque coureur doit disposer de son propre gobelet. Aucun gobelet ne sera disponible sur les postes de ravitaillements**

## Sécurité

---

Le parcours sera balisé et sécurisé par de nombreux signaleurs. Veiller toutefois à respecter le code de la route.

Une lampe frontale est obligatoire pour la distance de 86Kms où près de la moitié du parcours se déroulera de nuit.

La couverture médicale sera conforme à la réglementation en vigueur.

Les participants sont informés des règles essentielles à leur propre protection sanitaire, à la protection du milieu naturel et de la propriété forestière (piétinement, érosion, feu, ordure, ...) et au respect des autres usagers.

En cas d'incendie ou autre catastrophe grave dans les espaces traversés, la course pourra être arrêtée et priorité sera donnée aux véhicules de secours sur les pistes balisées.

L'organisateur s'engage à annuler de son propre chef l'événement en cas d'alerte météorologique, forts vents, tempête, ou toute autre intempérie qui présenterait un risque pour les participants. Les niveaux 3 (orange) ou 4 (rouge) de la carte vigilance météo entraînent l'annulation de la manifestation.

Les massifs forestiers sont des zones propices à la présence de tiques. Ces parasites sont parfois vecteurs de la transmission de la maladie de Lyme. Il convient que les participants en soient alertés et consultent un médecin en cas d'infection survenant après une morsure. Le cas échéant, vous pouvez utilement consulter les sites suivants : <http://www.lyme-fr.net> ou <http://www.francelyme.fr>

## Inscriptions

---

La participation à l'épreuve des 86Kms (Solo et Relais) est autorisée aux catégories d'âge suivantes :

| CATEGORIE | CODE | ANNEE DE<br>NAISSANCE |
|-----------|------|-----------------------|
| Master    | MA   | 1988 et avant         |
| Seniors   | SE   | 1989 à 2000           |
| Espoirs   | ES   | 2001 à 2003           |

La participation à l'épreuve des 43Kms (Solo et Relais) est autorisée aux catégories d'âge suivantes :

| CATEGORIE | CODE | ANNEE DE<br>NAISSANCE |
|-----------|------|-----------------------|
| Master    | MA   | 1988 et avant         |
| Seniors   | SE   | 1989 à 2000           |
| Espoirs   | ES   | 2001 à 2003           |

La participation à l'épreuve des 20Kms est autorisée aux catégories d'âge suivantes :

| CATEGORIE | CODE | ANNEE DE<br>NAISSANCE |
|-----------|------|-----------------------|
| Master    | MA   | 1988 et avant         |
| Seniors   | SE   | 1989 à 2000           |
| Espoirs   | ES   | 2001 à 2003           |
| Juniors   | JU   | 2004 à 2005           |

La participation à l'épreuve des 10Kms est autorisée aux catégories d'âge suivantes :

| CATEGORIE | CODE | ANNEE DE<br>NAISSANCE |
|-----------|------|-----------------------|
| Master    | MA   | 1988 et avant         |
| Seniors   | SE   | 1989 à 2000           |
| Espoirs   | ES   | 2001 à 2003           |
| Juniors   | JU   | 2004 à 2005           |
| Cadets    | CA   | 2006 à 2007           |

Les inscriptions sont exclusivement faites en en ligne. Elles seront ouvertes à partir du mois d'**AVRIL 2022** depuis le site de : [https://inscriptions.oxybol.fr/inscription\\_evenement.php](https://inscriptions.oxybol.fr/inscription_evenement.php)

Pour s'inscrire, chaque coureur devra fournir un certificat médical **datant de moins d'un an** portant la mention « **Course à pied en compétition** »

**Attention** la mention « Triathlon » n'est pas valide

Ou

Une licence d'athlétisme en cours de validité

**Attention** les licences Triathlon ne sont pas valides

Tous les coureurs mineurs devront présenter une autorisation parentale signée.

Les inscriptions sont limitées à 300 coureurs plus 50 relais de 2 coureurs et 50 relais de 4 coureurs pour les 86Kms, à 400 coureurs plus 50 relais de 2 coureurs pour les 43Kms ; 600 coureurs pour les 20Kms et 400 coureurs pour les 10Kms

**Toutefois, en fonction des décisions gouvernementales concernant la crise du COVID-19, l'organisation pourrait être contrainte de réduire les quotas du nombre de coureurs par course.**

## Annulation

---

Tout engagement est ferme et définitif, aucun remboursement ne sera effectué en cas d'annulation de la part d'un concurrent, peu importe la raison.

La direction de course se réserve le droit d'annuler la/les compétition(s) en cas de force majeure, de mise en danger des personnes ou de raisons indépendantes de la volonté des organisateurs.

En cas d'interdiction par les autorités d'organiser des épreuves sportives regroupant autant de coureurs pour cause de pandémie, les organisateurs s'engagent à rembourser les frais d'inscriptions à hauteur de 70% minimum (hors frais d'inscription de la société Oxybol)

## Tarifs (hors frais d'inscription)

---

- Pour les 10Kms
  - 50 premiers inscrits : 10€
  - du 51<sup>ème</sup> au 200<sup>ème</sup> inscrit : 14€
  - du 201<sup>ème</sup> au 400<sup>ème</sup> inscrit : 18€
  
- Pour les 20Kms
  - 50 premiers inscrits : 20€
  - du 51<sup>ème</sup> au 300<sup>ème</sup> inscrit : 23€
  - du 301<sup>ème</sup> au 600<sup>ème</sup> inscrit : 25€
  
- Pour les 43Kms solo
  - 50 premiers inscrits : 35€
  - du 51<sup>ème</sup> au 200<sup>ème</sup> inscrit : 40€
  - du 201<sup>ème</sup> au 400<sup>ème</sup> inscrit : 45€
  
- Pour les 43Kms en relais de 2 coureurs
  - 10 premiers inscrits : 70€
  - du 11<sup>ème</sup> au 20<sup>ème</sup> inscrit : 75€
  - du 21<sup>ème</sup> au 50<sup>ème</sup> inscrit : 80€
  
- Pour les 86Kms solo
  - 50 premiers inscrits : 70€
  - du 51<sup>ème</sup> au 150<sup>ème</sup> inscrit : 80€
  - du 151<sup>ème</sup> au 300<sup>ème</sup> inscrit : 90€

- Pour les 86Kms en relais de 2 coureurs
  - 10 premiers inscrits : 105€
  - du 11<sup>ème</sup> au 20<sup>ème</sup> inscrit : 115€
  - du 21<sup>ème</sup> au 50<sup>ème</sup> inscrit : 125€
  
- Pour les 86Kms en relais de 4 coureurs
  - 10 premiers inscrits : 120€
  - du 11<sup>ème</sup> au 20<sup>ème</sup> inscrit : 130€
  - du 21<sup>ème</sup> au 50<sup>ème</sup> inscrit : 140€

Le prix d'inscriptions des relais intègre une Balise GPS permettant aux équipiers de connaître en temps réel la position de leur coureur (ce qui facilitera le passage des relais)

Clôture des inscriptions dès que le quota d'une distance est atteint et au plus tard le 27 novembre 2022. Aucune inscription ne sera prise le jour de la course

## Localisation

---

- Lieu de départ : Rue de Chauvry à Saint Leu la Forêt (95)
- Lieu d'arrivée : Rue des Ecoles à Saint Leu la Forêt (95)

Comment s'y rendre :

- SNCF : Transilien ligne H Direction Persan Beaumont, Arrêt Gare de Saint Leu la Forêt
- Voiture : de Paris prendre la A15 Direction Cergy Pontoise. Puis prendre la A15 sortie Saint Leu la Forêt

Où se garer :

- Parking n°1 Place Foch pour les coureurs des 86 et 43 Kms
- Parking n°2 Gare de St Leu pour les coureurs des 20 et 10 Kms

**Attention, les parkings sont très limités, il est recommandé de privilégier les transports en commun et le covoiturage**

## Horaires

---

- Pour le 86Kms (Solo et Relais) : Départ Minuit (temps limite 16h : 7h30 pour la boucle 1 et 8h30 pour la boucle 2)
- Pour le 43Kms (Solo et Relais) : Départ 8h30 (temps limite 8h)
- Pour le 20Kms : Départ 10h (temps limite 4h)
- Pour le 10Kms : Départ 14h (temps limite 2h)

Estimation des horaires de passage

| 86Kms                         | Premiers relais | Premiers Solo | Barrières horaires |
|-------------------------------|-----------------|---------------|--------------------|
| Départ                        | 0h              | 0h            | N/A                |
| Bifurcation -Km18             |                 |               | <b>3h20</b>        |
| 1er ravito -Km20              | 1h45            | 2h            | 3h30               |
| 2 <sup>ème</sup> ravito -Km29 | 2h30            | 3h            |                    |

|                               |      |      |              |
|-------------------------------|------|------|--------------|
| 3 <sup>ème</sup> ravito –Km44 | 3h40 | 4h30 | <b>7h45</b>  |
| Bifurcation –Km62             |      |      | <b>11h05</b> |
| 4 <sup>ème</sup> ravito –Km64 | 5h25 | 6h30 | 11h15        |
| 5 <sup>ème</sup> ravito –Km73 | 6h10 | 7h30 | <b>13h15</b> |
| Arrivée                       | 7h20 | 9h   | 16h30        |

| <b>43Kms</b>                  | Premiers relais | Premiers Solo | Barrières horaires |
|-------------------------------|-----------------|---------------|--------------------|
| Départ                        | 8h30            | 8h30          | N/A                |
| 1 <sup>er</sup> ravito -km13  | 9h10            | 9h20          | 10h30              |
| Bifurcation –Km18             |                 |               | <b>11h50</b>       |
| 2 <sup>ème</sup> ravito -Km20 | 9h50            | 10h05         | 12h                |
| 3 <sup>ème</sup> ravito –Km29 | 10h25           | 10h45         | <b>14h15</b>       |
| Arrivée                       | 11h30           | 12h00         | 16h30              |

| <b>20Kms</b>     | premiers | milieu peloton | Barrières horaires |
|------------------|----------|----------------|--------------------|
| Départ           | 10h      | 10h            | N/A                |
| 1er ravito -km13 | 10h45    | 11h20          | 12h10              |
| Arrivée          | 11h30    | 12h30          | 14h                |

| <b>10Kms</b> | premiers | milieu peloton | Barrières horaires |
|--------------|----------|----------------|--------------------|
| Départ       | 14h      | 14h            | N/A                |
| Arrivée      | 14h45    | 15h20          | 16h                |

Au-delà des barrières horaires, chaque coureur se verra retirer son dossard et sa puce. La sécurité ne sera alors plus assurée par l'organisation.

## Dossards

---

Le retrait des dossards se fera

- Le Samedi 3 Décembre 2022 au gymnase « Les Dourdains » Place Foch à Saint Leu la Forêt (95)
  - De 10h à 17h pour tous
  - De 22h à 23h30 pour le 86Kms
- Le Dimanche 4 Décembre au gymnase « Les Dourdains » Place Foch à Saint Leu la Forêt (95)
  - De 7h à 8h pour le 43Kms
  - De 7h à 9h30 pour le 20Kms
  - De 11h à 13h30 pour le 10Kms

Les dossards seront remis en mains propres sur présentation d'une pièce d'identité.

En cas de retrait de dossards pour un tiers. Se munir de la photocopie d'une pièce d'identité du coureur ainsi que d'une lettre autorisant le retrait.

Se munir d'épingles à nourrice.

#### Transferts de dossards

*L'organisation autorise le transfert de dossard à un tiers, quelque-soit la raison. Le transfert n'est possible que jusqu'au mardi 15 novembre inclus. Aucun changement ne sera possible passée cette date. Pour qu'un transfert soit validé il faut que le coureur initialement inscrit transmette par mail (à l'adresse "[les40bosses@gmail.com](mailto:les40bosses@gmail.com)") toutes les infos relatives au coureur prenant son dossard (nom, prénom, mail, adresse, téléphone, date de naissance, nom et téléphone de la personne à prévenir en cas d'urgence) ainsi que son certificat médical valide ou sa licence valide. En cas de transfert de dossard l'organisation de prend pas en charge les aspects financiers.*

## Matériel obligatoire

---

- Pour le 86Kms (Solo et Relais) :
  - 2 Lampes Frontales avec piles ou batteries de rechange
  - Réserve d'eau et Réserve alimentaire
  - Veste de pluie à capuche
  - Couverture de survie
  - Gobelet
  - Téléphone portable (chargé)
  
- Pour le 43Kms (Solo et Relais) :
  - Réserve d'eau et Réserve alimentaire
  - Veste de pluie à capuche
  - Couverture de survie
  - Gobelet
  - Téléphone portable (chargé)
  
- Pour le 20Kms :
  - Gobelet
  - Matériel préconisé
    - ✦ Réserve d'eau et Réserve alimentaire
    - ✦ Couverture de survie
    - ✦ Un portable chargé est préconisé pour tous.
    - ✦

Si les conditions météo le permettent, la liste du matériel obligatoire pourrait être allégée.

**ATTENTION** : chaque coureur du 86kms et du 43kms devra prévoir un Kit Grand froid. L'organisation pourra imposer l'ajout de ce kit dans les sacs coureurs en fonction de la météo. **L'information sera communiquée la veille de la course.**

#### KIT GRAND FROID :

- Première couche manche longue
- Collant long
- Gants
- Bonnets



Des contrôles inopinés seront réalisés sur le parcours. En cas d'absence du matériel obligatoire le coureur contrôlé sera automatiquement mis hors course.

## Classement

---

Le lundi 05 Décembre 2022, le classement définitif pourra être consulté sur le site des 40 bosses dès 13h: <https://les40bosses.fr>

Les coureurs SOLO du 86Kms ayant abandonné à partir du 43<sup>ème</sup> Km seront classés sur l'épreuve du 43Kms

## Récompenses

---

Un cadeau sera remis à chaque coureur lors du retrait des dossards.

Un lot sera remis à tous les Finishers des 4 courses.

## Mise hors course

---

Au cours de l'épreuve, tout concurrent sera considéré « hors course » s'il ne respecte pas volontairement le tracé du parcours, s'il affiche un comportement déloyal ou dangereux ou s'il ne dispose pas du matériel obligatoire lors d'un contrôle.

Tout coureur pris en train de jeter des débris sur le parcours sera automatiquement disqualifié. Des poubelles seront disposées au point de ravitaillement et aucune dépose de déchets ne sera acceptée en dehors de ces zones.

## Assurance

---

Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police d'assurance auprès de GAN.

Individuelle accident : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance de leur licence. **Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement en souscrivant une assurance « accident de la vie ».**

## Recommandations importantes

---

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accidents provoqués par une déficience physique immédiate ou future du coureur ainsi que pour tout vol pouvant survenir le jour de la course.

Du fait de la difficulté du parcours, le temps d'intervention des secours pourra varier selon la possibilité d'accès au lieu de l'accident.

En conséquence, il ne pourra y avoir aucun recours contre l'organisation ou l'organisme assurant les secours.

Les participants doivent s'assurer avant le départ que leur état de santé les autorise à participer à cette course.

Attention les parcours proposés sont exigeants et sont réservés aux coureurs expérimentés.

L'organisation appliquera strictement les restrictions sanitaires gouvernementales en vigueur au moment de la course (pass sanitaire ou vaccinal, port du masque...) et communiquera ces règles à chaque participant par mail et via les réseaux sociaux

Les participants non licenciés doivent obligatoirement retourner un certificat médical de moins d'un an de noncontreindication à la pratique d'une course hors stade en compétition.

## **Licences et certificats médicaux**

---

L'obligation pour les licenciés et les non licenciés participant à une compétition de présenter leur licence ou un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive ou sa copie certifiée conforme datant de moins d'un an, s'impose sans condition d'âge, aux adultes comme aux mineurs (loi n°99-223 du 23 mars 1999).

## **Droit à l'image**

---

Tout coureur autorise expressément les organisateurs des 40 bosses à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de sa participation à cette course, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires ; et ce dans le monde entier, pour une durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

## **Engagement**

---

Toute personne s'inscrivant à la course s'engage à avoir pris connaissance et à respecter le règlement intérieur cidessus.