



CAEN COMBI TRAILS en Vallée de l'Orne

Union Sportive des Cheminots Caennais

4, avenue Pierre Mendès France - BP 76016 - 14061 CAEN Cedex 4 - Tél.: 07-66-32-78-80
Courriel : caencombitrails@gmail.com - Site : www.caencombitrails.fr

Dimanche 3 juillet 2022

● NATURE « XS » 6e éd

42km Solo ou Duo R&B

2*21km Relais DUO

● TRAIL « Joelette » 10km

Solo - Inédit

Calvados



LE DÉPARTEMENT



Règlement édition 2022 « Caen Combi Trails » en Vallée de l'Orne

V8:13/03/2022

1. PRESENTATION:

L'Union Sportive des Cheminots Caennais (association sportive omnisports L1901 créée en 1928, siège 4 avenue Pierre Mendès France- BP 76016 - 14061 CAEN cedex 4) organise le **dimanche 3 juillet 2022 à CAEN la 1ère édition de « CAEN COMBI TRAILS » en Vallée de l'Orne**

C'est une manifestation sportive estivale de course à pied qui a pour objet de:

1. **Poursuivre les épreuves « ENDURANCE VALLEE DE L'ORNE » (42km- 6^e édition) (semi autonomie entre Caen et Le Pont du Coudray) (150 participants en 2019)**
2. **Proposer des épreuves TRAILS (75% de chemins minimum)**
3. **Développer la pratique de la course à pied combinée à celle d'un autre sport (VTT avec le RUN & BIKE / JOELETTES / en projet : « Ile Enchantée » épreuve NAUTIQUE Canoë Kayak)**
4. **Soutenir des associations en lien avec les pratiques de JOELETTES ou équivalents (solidarité - sport et handicap)**

Elle se déroule sur des sentiers naturels aménagés et protégés de la vallée de l'Orne entre Caen et le Pont du Coudray sur des parties publiques et privées exceptionnellement autorisées pour cette manifestation. Les départs et arrivées sont situés dans l'enceinte du Stade d'Athlétisme Héлитas de Caen.

4 rendez-vous pédestres sont au programme :

- 8h15 NATURE "XS" SOLO en Vallée de l'Orne (42km SOLO) **Dénivelé : 394mD+D-**
- 8h15 NATURE "XS" DUO COMBI en Vallée de l'Orne (42km RUN & BIKE VTT)
- 8h15 NATURE "XS" RELAIS DUO en Vallée de l'Orne (équivalent 2*21km - libre choix des lieux de transition sur les points de ravitaillement (km8-km13,3- km21-km28,6-km36))
- 10h00 TRAIL DECOUVERTE « JOELETTE » SOLO (10km format « XXS »)

2. INSCRIPTIONS:

Ouverture des inscriptions au 1^{er} avril 2022 (Vérification des inscriptions sur klikego.com ou caencombitrails.fr).

- **Magasin :** RUNNING CONSEIL CAEN (9 avenue du 6 juin à CAEN)
- **Internet :** KLIKEGO.COM (frais de commission en sus)
- **Courrier :** envoi postal avant le 26 juin, cachet de la poste faisant foi (bulletin en annexe 3)

Aucune inscription ne sera prise en compte le jour des épreuves.

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 durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Frais de participation individuels:

- 5€ pour le TRAIL DECOUVERTE « JOELETTE » (10km)
- 22€ pour le NATURE « XS » SOLO (42km)
- 22€ pour le NATURE « XS » DUO COMBI R&B VTT (42km)
- 14€ pour le NATURE « XS » RELAIS DUO (équivalent 21km)

Majoration de 2€ par participant pour les inscriptions à partir du 13 juin.

Chèque à l'ordre de : USCC ou Virement bancaire: IBAN : FR76 1142 5002 0008 0199 1129 469 Code BIC : CEPAFRPP142

Les inscriptions ne seront prises en compte qu'à réception du bulletin d'inscription dûment complété, du montant du règlement et de la photocopie de la licence ou du certificat médical. Modalités d'inscriptions disponibles à l'adresse : <http://www.caencombitrails.fr/>

CaenCombiTrails soutient La Joelette (sport handicap, +260km parcourus), Honorine lève toi, Magalie on pense à toi, le don de Moelle Osseuse.

Renseignements par mail caencombitrails@gmail.com ou par téléphone au 07 66 32 78 80

3. CERTIFICAT MEDICAL :

Courses : loi n°99-223 du 23 mars 1999 et L. 231-3 du Code du Sport, fournir obligatoirement :

- **soit la photocopie d'un certificat médical d'absence de contre indication à la pratique, en Compétition, de l'Athlétisme ou de la Course à Pied et datant de moins d'un an au jour de l'épreuve.**
- **soit la photocopie de la licence valide (AthléCompétition, AthléEntreprise, AthléRunning ou PASS J'aime Courir délivré par la FFA)**
- **soit la photocopie de la licence sportive valide d'une autre fédération agréée sur laquelle figure la non contre indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la CAP en compétition (FSCF-FSGT-UFOLEP- FFTrj)**

L'épreuve Combinée R&B VTT NATURE « XS » est une épreuve prioritairement pédestre, chaque participant doit justifier d'une aptitude médicale de type course à pied en compétition tel qu'indiqué ci dessus.

4. CONDITIONS DE PARTICIPATION, CATEGORIES, TEMPS LIMITES:

Limité à 500participants pour l'ensemble des épreuves

_TRAIL DECOUVERTE « JOELETTE » est ouvert à partir de la catégorie Cadets U18 (16/17ans et plus)

_NATURE «XS» Vallée de l'Orne (42km DUO Combi Run&Bike VTT) est ouverte à partir de la catégorie Juniors U20 ** (18 ans et plus) **Temps limite 5h15 (base 8 km/h)** (** tout participant Junior et non licencié Triathlon doit s'engager par écrit avant le départ à ne pas dépasser la distance de 25km cumulé de Course à pied sur leur épreuve (modèle annexe 1))

_NATURE «XS» Vallée de l'Orne (RELAIS DUO (équivalent 2*21km voir §8.3)) est ouverte à partir de la catégorie Juniors U20 ** (18 ans et plus) **Temps limite 5h15 (base 8 km/h)** (** tout participant Junior et non licencié Triathlon doit s'engager par écrit avant le départ à ne pas dépasser la distance de 25km cumulé de Course à pied sur leur épreuve (modèle annexe 1))

_NATURE «XS» Vallée de l'Orne (42km SOLO) est ouverte à partir de la catégorie Espoir (20 ans et plus)- **Temps limite 5h15 (base 8 km/h)**

5. RAVITAILLEMENTS:

TRAIL DECOUVERTE « JOELETTE »: 1 point eau/sucre à mi course vers le km 5.

NATURE XS en vallée de l'Orne : 5 postes sur le parcours : km 8 - km 13,3 - km 21- km 28,6 - km 36.

- [Périphérique à St André km 8 et 36](#)
- [Barrage de l'Orne à Feuguerolles Bully km 13,3 et 28,6](#) (Attention : voie en impasse : accès routier uniquement par la rue des Moulins 14320 St André sur Orne – Parking obligatoire au pont minier de May sur Orne côté rive droite de l'Orne)
- [Pont du Coudray à Laize Clinchamps km 21](#)

6. ACCOMPAGNATEURS :

Pour des raisons de sécurité et de pointage, les suiveurs (vélo, roller,...) sont interdits sur les départs, sur les tracés et sur les arrivées.

Seuls sont acceptés les suiveurs autorisés par l'organisateur, les participants du Run & Bike VTT, les accompagnateurs Joelettes.

7. RETRAITS DES DOSSARDS:

Le retrait des dossards s'effectue le jour de l'épreuve sur le village au stade Héлитas et au plus tard 30 minutes avant le départ.

8. ENDURANCE Vallée de l'Orne

8.1. GENERALITES:

Epreuves à durée limitée à 5h15 (8h15 à 13h30). Elles sont basées sur le principe de la semi-autonomie en ravitaillement mais aussi en orientation face au risque d'erreur de trace ou de dé balisage par un tiers. Ces aléas font partie intégrante des épreuves d'endurance. Des plans pour reconnaissance préalable et traces GPS sont disponibles sur le site internet.

Sous peine d'exclusion, les participants s'engagent à :

- Conserver le matériel obligatoire (point 8.2)
- S'arrêter à chaque point de ravitaillement pour pointage obligatoire
- Respecter les prescriptions des bénévoles signaleurs et leur signaler tout éventuel abandon
- Porter assistance à tout participant en détresse
- Suivre les tracés et maintenir en place les balisages de course
- Respecter le code de la route et les éventuelles interdictions de circulation.

« Lorsqu'une chaussée est bordée d'emplacements réservés aux piétons ou normalement praticables par eux, tels que trottoirs ou accotements, les piétons sont tenus de les utiliser, à l'exclusion de la chaussée. Lorsqu'ils empruntent la chaussée, les piétons doivent circuler près de l'un de ses bords. Hors agglomération et sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité ou sauf circonstances particulières, ils doivent se tenir près du bord gauche de la chaussée dans le sens de leur marche. Les piétons doivent traverser la chaussée en tenant compte de la visibilité ainsi que de la distance et de la vitesse des véhicules. Ils sont tenus d'utiliser, lorsqu'il en existe à moins de 50 mètres, les passages prévus à leur intention. Aux intersections à proximité desquelles n'existe pas de passage prévu à leur intention, les piétons doivent emprunter la partie de la chaussée en prolongement du trottoir. Hors des intersections, les piétons sont tenus de traverser la chaussée perpendiculairement à son axe. Il est interdit aux piétons de circuler sur la chaussée d'une place ou d'une intersection à moins qu'il n'existe un passage prévu à leur intention leur permettant la traversée directe. Ils doivent contourner la place ou l'intersection en traversant autant de chaussées qu'il est nécessaire. Lorsque la chaussée est divisée en plusieurs parties par un ou plusieurs refuges ou terre-pleins, les piétons parvenus à l'un de ceux-ci ne doivent s'engager sur la partie suivante de la chaussée qu'en respectant les règles prévues par les dispositions ci-dessus. »

8.2. Matériel obligatoire par participant:

- ✓ 1 dossard à porter devant et de manière visible tout au long de l'épreuve
- ✓ 1 téléphone portable rechargé (photos plan du parcours + téléphone PC course préenregistré 0766327880)
- ✓ 1 réserve d'eau mini 1,5 litres + réserve alimentaire
- ✓ 1 gobelet (réduction impact environnement)
- ✓ 1 couverture de survie
- ✓ 1 casque de protection et kit de réparation en cas de crevaison (par équipe du DUO Run & Bike VTT)

Recommandé : GPS ou Podomètre, protection contre la pluie (buste), protection tête (casquette ou équivalent).

8.3. Particularités SOLO, DUO « Combi R&B VTT » et RELAIS DUO (équivalent 2*21km):

Barrières horaires de mise hors course (base 8 km/h soit 2,22m/s) :

- ✓ Km 21 PONT DU COUDRAY à Laize Clinchamps **10h50mn**
- ✓ Km 28,6 BARRAGE ORNE à Feuguerolles Bully **11h50mn**
- ✓ Km 36 PERIPHERIQUE à Saint André sur Orne **12h50mn**

DUO Combi R&B VTT: Du départ à la ligne d'arrivée, la totalité de la course est assurée à deux en équipe avec un cycle non électrique (VTT ou VTC). Port obligatoire du casque pour le cycliste. L'épreuve est une épreuve prioritairement pédestre. **Sur les parcours ouverts** aux cycles le binôme cycliste doit rester en permanence à proximité immédiate de son coéquipier sans jamais gêner le passage des autres participants. **Certains passages étant interdits aux cycles, un itinéraire de détournement du binôme cycliste sera indiqué par l'organisation.** Libre choix du passage de relais de l'équipe mais obligatoirement de « mano a mano ». (Lors d'une transition, tout abandon de cycle expose l'équipe à pénalité voire à disqualification). L'organisation décline toute responsabilité en cas de dégradations signalées sur le cycle suite à abandon et rapatriement.

RELAIS DUO (équivalent 2*21km): Libre choix du passage de relais de l'équipe mais obligatoirement de « mano a mano » à un point de ravitaillement. L'organisation ne prend pas en charge le transfert des relayeurs et décline toute responsabilité liée à ces déplacements. Ci-dessous des cartes sont mises à disposition afin d'aider chaque équipe dans son organisation de relais. **Chaque relayeur doit obligatoirement pointer à chaque ravitaillement mais est libre du choix de transition de son équipe à l'un des 5 points de ravitaillement.** (km8-km13,3- km21-km28,6-km36). **Tout passage de relais effectué hors ravitaillement entraîne la disqualification automatique de l'équipe.**

Voir ANNEXE 2 : Itinéraires routiers passage des Relais Ravitaillements

Distances des relais / % asphalte (si <25% « TRAIL »):

Solo ou DUO R&B VTT		km		
	Caen->Pont du Coudray ->Caen	42,1	27,36%	NATURE

Duo mi course		km		
Relais 1+2+3	Caen/Pont du Coudray	21	29,19%	NATURE
Relais 4+5+6	Pont du Coudray/Caen	21	25,68%	NATURE

Duo alterné à chaque ravit				
Relais 1+3+5	Caen/Periph- Barrage/Pont Coudray - Barrage/Periph	23,1	31,23%	NATURE
Relais 2+4+6	Periph/Barrage - PontCoudray/Barrage- Periph/Caen	18,9	22,77%	TRAIL

Duo alterné hors periph				
Relais 1+2+4	Caen/Barrage Feug- Pont Coudray/ BarrageFeug	20,9	20,36%	TRAIL
Relais 3+5+6	BarrageFeug/ PontCoudray - BarrageFeug/ Caen	21,1	33,79%	NATURE

		km		
Relais 1	CaenHelias km 0 /Périphérique km 8	8	15,20%	TRAIL
Relais 2	Périphérique km8/BarrageOrneFeuguerolles Km13,3	5,3	27,08%	NATURE
Relais 3	BarrageOrneFeuguerolles km 13,3/PontduCoudray Km 21	7,7	45,17%	NATURE
Relais 4	PontduCoudray/21/BarrageOrneFeuguerolles Km 28,8	7,6	22,84%	TRAIL
Relais 5	BarrageOrneFeuguerolles Km 28,8/ Périphérique Km 36	7,4	34,05%	NATURE
Relais 6	Périphérique Km 36/CaenHelias km 42	6	18,87%	TRAIL

9. TRAIL DECOUVERTE « JOELETTE »

TRAIL « JOELETTE » trail découverte au format « XXS » est ouvert à partir de la catégorie Cadet (16/17ans et plus) – classement §11 et podium §12

Départ à 10h00 - Epreuve chronométrée de 10 km – (Cycles interdits, seuls les cycles handisports sont autorisés et accompagnants Joelettes).

L'objectif est de proposer un Trail « Découverte » ouvert à tous et de valoriser le sport handicap avec la possibilité d'accompagner des Joelettes ou équipements analogues (hippocampe, ...) et soutenir les associations par les foulées des participants.

10. PARKINGS - VESTIAIRES - DOUCHES:

Parking de la piscine municipale et de l'hippodrome en libre accès si absence de courses hippiques. Vestiaires et douches disponibles sur le village.

11. RESULTATS - CLASSEMENTS - CATEGORIES:

Chaque dossard ne doit pas être chiffonné, ni plié, ni être percé. Il est obligatoirement porté en face avant et doit être rendu visible pendant toute la course jusqu'à la ligne d'arrivée. Le non-respect de ces obligations exclu de facto le classement du participant.

Les résultats sont affichés sur le site d'arrivée au fur et à mesure de leur édition.

Classement complet sur : www.caencombitrails.fr, dans la semaine suivant l'épreuve.

Catégories 2022 par année de naissance, âge au 31/12/22 (sous réserve de modification de la FFA) (critères indicatifs pour l'établissement des classements):

Les Catégories d'âge 2022

(valable Jusqu'au 31 octobre 2022, ces catégories changeront le 1er novembre 2022)

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	VE	1987 et avant
Seniors	SE	1988 à 1999
Espoirs	ES	2000 à 2002
Juniors	JU	2003 et 2004
Cadets	CA	2005 et 2006
Minimes	MI	2007 et 2008
Benjamins	BE	2009 et 2010
Poussins	PO	2011 et 2012
École d'Athlétisme	EA	2013 à 2015
Baby Athlé	BB	2016 et après

Détails des catégories Masters

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	M0	1987 - 1983
	M1	1982 - 1978
	M2	1977 - 1973
	M3	1972 - 1968
	M4	1967 - 1963
	M5	1962 - 1958
	M6	1957 - 1953
	M7	1952 - 1948
	M8	1947 - 1943
	M9	1942 - 1938
	M10	1937 et avant

Nota : il n'est pas prévu de récompenses pour les classements au scratch par catégories d'âge (voir §12 podiums)

DUOS R&B VTT et RELAIS DUO 2*21km : 3 Catégories (Féminin - Masculin – Mixte)

12. RECOMPENSES - PODIUMS:

Un cadeau souvenir sera offert à chaque participant ralliant l'arrivée.

Podiums : (heures de principe)

- TRAIL DECOUVERTE « JOELETTE » (10km) 3 premiers Masculins / 3 premières Féminines (11h30-12h)
- NATURE «XS» Vallée de l'Orne (2*21km RELAIS DUO) 1er RELAIS DUO / 1er RELAIS DUO Mixte / 1er RELAIS DUO Féminin (12h-12h30)
- NATURE «XS» Vallée de l'Orne (42km en DUO R&B VTT) 1er DUO VTT/ 1er DUO VTT Mixte / 1er DUO VTT Féminin (12h-12h30)
- NATURE «XS» Vallée de l'Orne (42km SOLO) 3 premiers SOLO Masculins / 3 premières SOLO Féminines (12h30-13h)

13. SERVICE MEDICAL - SECURITE – ABANDON:

Une assistance de secouristes est assurée sur les parcours et à l'arrivée des courses. Sur l'épreuve JOELETTE, un médecin et une ambulance seront présents. Le cas échéant chaque participant est tenu de porter assistance à un autre participant. Des VTT suiveurs fermeront les parcours derrière les derniers coureurs. En cas d'abandon (ou disqualification), tout participant doit restituer son dossard au signaleur le plus proche et bénéficier ainsi du rapatriement jusqu'au village arrivée. La rapidité de prise en charge du rapatriement se faisant au fur et à mesure des possibilités de l'organisateur. Un participant pourra être disqualifié et mis « hors course » par l'organisateur de manière unilatérale sans prétendre à un quelconque dédommagement (état médical, sécurité, hors délai, irrégularités, ...).

Mesures sanitaires COVID19 : Respect des règles en vigueur le jour des épreuves.

14. ALEAS - ASSURANCES: L. n° 84-610 du 16 juillet 1984 modifiée (art. 37)

Les organisateurs, bénévoles et participants sont couverts au titre de la responsabilité civile par une police d'assurance souscrite auprès de la MAIF. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence assurance. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement pour des garanties complémentaires.

L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'éventuel accident, si le participant n'a pas respecté les règles de circulation rappelées en §8.1.

En cas d'aléa indépendant du fait de l'organisateur, de force majeure ou toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des participants (inondations, tempête, ...), l'organisateur se réserve le droit de modifier ou de reporter la ou les épreuves sans aucun remboursement ni dédommagement.

Les distances indiquées sont indicatives et aucune compensation, en particulier financière, n'est due en cas d'allongement ou de raccourcissement.

15. DROITS A L'IMAGE:

Le participant autorise l'organisateur, ainsi que ses ayants droit (partenaires et médias), à utiliser les images sur lesquelles il peut apparaître. (CNIL : Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, le participant dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles le concernant).

16. ENVIRONNEMENT - DEVELOPPEMENT DURABLE – VOIES PUBLIQUES – VOIES PRIVEES :

L'organisateur prend l'engagement, sur l'ensemble des épreuves, de mise hors course de manière unilatérale tout participant qui ne respecterait pas sciemment et de manière répétée son environnement et celui des autres. Parce que nous aimons la nature, respectons-la. Ne jetons aucun déchet.

Actions réduction impact environnement : gobelet obligatoire pour les participants des épreuves (excepté TRAIL JOELETTE).

Signalisation des tracés : peinture éphémère spécialisée + réutilisation des rubans plastiques.

L'organisation remercie les collectivités territoriales et certains propriétaires privés par la confiance qu'ils nous portent en nous autorisant à faire usage temporaire de certaines voies publiques ou privées. Sans ces accords locaux, aucune épreuve à fortiori qualifiée de « trail » (75% chemins) ne saurait vous être proposée ! Ainsi il est important de rappeler que toute pénétration en domaine privé (ex : reconnaissance) est STRICTEMENT INTERDITE sans l'autorisation des propriétaires. Votre responsabilité individuelle en serait engagée et nuirait par conséquent à l'intérêt collectif que nous soutenons.

Merci de votre compréhension et vigilance.

Bonnes courses à toutes et à tous !

[ANNEXE 1 : Attestation Junior](#)

[ANNEXE 2 : Itinéraires routiers passage des Relais Ravitaillements](#)

[ANNEXE 3 : Bulletin inscription](#)