

REGLEMENT des 6 heures de Cocagne

Article 1 : Présentation

La manifestation sportive « Les 6 heures de Cocagne » est réalisée conjointement entre l'Athlétic Club Lauragais, Sainte Foy Initiative et la mairie de Sainte Foy d'Aigrefeuille. C'est une épreuve d'endurance de type horaire, c'est à dire que vous allez évoluer sur une boucle d'environ 1 km durant 6 heures, 3 heures ou 1 heure pour essayer de parcourir le plus de kilomètres possible durant le temps choisi. Il s'agit donc d'une épreuve d'une durée de 6 heures maximum à allure libre ouverte aux coureurs et marcheurs, licenciés ou non-licenciés. Celle-ci est à allure libre et aucune qualification préalable ne sera demandée.

Article 2 : Organisation

La première édition des 6 heures de Cocagne aura lieu le samedi 20 septembre 2025 à la salle des fêtes de Sainte Foy d'Aigrefeuille, place François Mitterrand. Elle sera organisée par l'Athlétic Club Lauragais et Sainte Foy Initiative avec le soutien de la Mairie. Cette épreuve sera organisée selon les dispositions prévues par la réglementation des courses hors stade.

Article 3 : Épreuves et circuit

Les épreuves sont programmées sur une boucle d'environ 1014 mètres et 8 mètres de dénivelé entièrement protégée.

- 6 heures course et marche
- 3 heures course et marche
- 1 heure course

Départ : Il sera donné le samedi 20 septembre 2025 à 12 heures

- 12 h 00 pour le 6 heures
- 15 h 00 pour le 3 heures
- 17 h 00 pour le 1heure

Arrivée : l'ensemble des épreuves se termineront à 18 heures. Le dernier tour devra être terminé même si la durée de la course est dépassée. Les concurrents ayant réalisé le même nombre de tours seront départagés par l'ordre de leur arrivée.

Des douches et toilettes seront mises à disposition des concurrents uniquement. Nous vous demandons de respecter ces lieux pour vous, les autres concurrents et par respect des personnes qui réalisent l'entretien. Une équipe de bénévoles sera en place pour s'assurer de la propreté et du bon fonctionnement.

Les accompagnateurs à pied ou à vélo sont **strictement interdits** sur le circuit, et ce pendant toute la durée de l'épreuve.

Des sacs poubelles seront mis à disposition le long du parcours et au ravitaillement. Il est donc **strictement interdit de jeter** bouteilles, papiers, tubes de gel vides et autres détritrus sur la voie publique **sous peine d'exclusion immédiate**.

Article 4 : Animations adultes et enfants

En marge de ces épreuves des animations Forme Santé gratuites seront proposées.

Pour les adultes autour de la marche:

- 14 h 00 : Test « DiagnoMarche » pour identifier sa Vitesse Maximale de Marche (VMM)
- 15 h 00 : Test « DiagnoForm » pour évaluer votre forme physique
- 16 h 00 : Initiation Marche Nordique adulte autour de Sainte Foy d'Aigrefeuille d'environ 5km maxi

Pour les enfants, un « Kid'Trail » sera mis en place. Jeu collectif sur une boucle d'environ 100m

- 14 h 30 : Pour les enfants de 7 à 9 ans (né(e)s de 2017 à 2019)
- 15 h 30 : Pour les enfants de 10 à 11 ans (né(e)s de 2015 à 2016)

Les parents seront mis à contribution pour nous aider à réaliser cette activité dans les meilleures conditions.

Article 5 : Responsabilité, licences et PPS

Les inscriptions sont ouvertes aux coureurs et marcheurs, licenciés FFA ou non licenciés dans les catégories Espoir, Senior et Master (né(e)s en 2006 et avant à la date de l'évènement) pour les épreuves de 6h et 3h puis dans les catégories Cadets, Juniors, Espoir, Senior et Master (né(e)s en 2010 et avant à la date de l'évènement) pour l'épreuve d'1h.

Les licenciés FFA doivent joindre une copie de leur licence sportive en cours de validité à la date de la manifestation. Les non licenciés ou autres fédérations licences devront donner un numéro de PPS (Parcours de Prévention Santé) de moins de trois mois à la date de la manifestation (<https://pps.athle.fr>).

Article 6 : Chronométrage

Il sera assuré par la société Chrono-Start à l'aide d'un système électronique par puce récupérable. Un grand écran, une horloge d'arrivée LED double affichage et un suivi des résultats en live seront mis en place.

A l'issue de l'épreuve toutes les puces devront être restituées et dans le cas inverse elles seront facturées 20€.

Article 7 : Inscriptions

Pour des raisons d'organisation, il ne sera pas possible de s'inscrire sur place le jour de l'évènement et le nombre de places sera limité à 150 participants toutes épreuves confondues. Les inscriptions se feront uniquement sur le site internet de la société Chrono-Start (<https://chrono-start.com>). Celles-ci seront clôturées le 19 septembre 2025 si la limite du nombre de coureurs n'est pas atteinte avant.

Jusqu'au 01 septembre 2025, Les droits d'inscriptions sont fixés à :

- 35€ pour le 6 heures course et marche
- 25€ pour le 3 heures course et marche
- 15€ pour le 1 heure course

Après cette date une majoration de 5€ sera appliquée sur toutes les inscriptions.

Article 8 : Repas Festif

Il sera à réserver avant le 12 septembre 2025 sur le site de Chrono-Start en même temps que votre inscription pour les participants aux épreuves et seul si vous participez à une animation. Le tarif est de 12€ et le nombre de places sera limité à 150 participants.

Article 9 : Retrait des dossards

Les dossards seront à retirer **avec une pièce d'identité** le jour de l'évènement à la salle des fêtes de Sainte Foy d'Aigrefeuille, place François Mitterrand à partir de 10 heures.

Article 10 : Stationnement

Un grand parking (P1) au bout de la rue Claude Nougaro, à environ 200 mètres de la salle des fêtes sera mis à disposition pour l'ensemble des concurrents et spectateurs.

Article 11 : Ravitaillement

Un ravitaillement exclusivement réservé aux concurrents sera assuré pendant toute la durée de l'épreuve. Il sera composé en solide de produits adaptés et locaux dans la mesure du possible, en liquide avec de l'eau plate, de l'eau

gazeuse, des sirops de menthe, du jus de pommes et d'oranges ainsi que de sodas. En plus, une zone de ravitaillement personnel sera mise en place avec des tables et des chaises. Les ravitaillements personnels seront donc autorisés uniquement dans la zone prévue à cet effet. Les prises de ravitaillements et l'accompagnement des concurrents hors de cette zone seront strictement interdits.

Des sacs poubelles seront mis à disposition le long du parcours et au ravitaillement. Il est donc **strictement interdit de jeter** bouteilles, papiers, tubes de gel vide et autre détritrus sur la voie publique **sous peine d'exclusion immédiate**.

Article 12 : Couverture médicale

Une assistance médicale sera assurée par des secouristes d'une association agréée de sécurité civile. Néanmoins, il est préférable de vous munir du matériel nécessaire permettant les soins mineurs (échauffement, ampoules etc...)

Article 13 : Récompenses

Un lot sera remis à chaque concurrent au retrait de leur dossard.

La cérémonie de remise des récompenses aura lieu le samedi à partir de 19h00. Elles seront attribuées à chaque épreuve aux 3 premiers hommes, 3 premières femmes.

Article 14 : Assurance

Les organisateurs sont couverts en responsabilité civile par une police d'assurance en conformité avec la charte des courses hors stade. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence. Il incombe aux non-licenciés de s'assurer personnellement. Par son engagement, chaque coureur déclare être personnellement assuré et dégage la responsabilité des organisateurs pour tout accident physiologique survenant pendant la course ou en découlant. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance due à un mauvais état de santé ou en cas de vol.

Article 15 : Droits d'images

Tout coureur participant aux « 6 heures de Cocagne » autorise expressément les organisateurs ainsi que leurs ayant droits tels que partenaires et médias à utiliser à titre gracieux les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de l'événement sur tous les supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Article 16 : Loi informatique et libertés

Conformément aux dispositions de la loi n°78-17 du 11 janvier 1978 modifiée dite « informatique et libertés », si des participants souhaitent s'opposer à la publication de leur résultat, ils doivent expressément en informer l'organisateur et le cas échéant la FFA à l'adresse électronique suivante : cil@athle.fr.

Article 17 : Annulation de l'épreuve ou du participant

Tout engagement est ferme et définitif et afin d'éviter toute contestation, aucune demande d'annulation d'engagement et de remboursement ne pourra être exprimée sauf cas de force majeure et sous arbitrage de l'organisation. La demande devra parvenir par courrier mail à 6hcocagne@gmail.com au moins 10 jours avant la date de l'épreuve. Dans le cas où un remboursement serait accepté après l'arbitrage, il serait réalisé en déduisant les frais déjà engagés.

Si l'épreuve devait être annulée pour cas de force majeure ou par l'organisation, quelle qu'en soit la raison, les participants seraient remboursés en déduisant les frais déjà engagés.

Article 18 : Acceptation du règlement

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et de l'ensemble des articles qui le composent. Il en accepte toutes les clauses, articles et s'engage à les respecter. Tout participant dont le comportement sera en contradiction avec ce règlement fera l'objet d'une exclusion immédiate de la course.