



RÈGLEMENT DE L'ÉDITION 2024

Chapitre 1 : Dispositions communes

Le présent règlement s'applique à l'ensemble des épreuves sportives et activités sportives organisées dans le cadre de *Landes & Bruyères Cap d'Erquy – Cap Fréhel*. Le texte ci-après précise, en tant que de besoin, les clauses ayant une portée limitée à une activité ou un groupe d'activités.

Le déroulement de l'événement *Landes & Bruyères Cap d'Erquy – Cap Fréhel* est susceptible d'être affecté par des dispositions réglementaires relatives notamment à l'épidémie de **COVID 19** et à la mise en œuvre du plan **VIGIPIRATE**. Ces dispositions, d'ordre public, s'imposent à tous les participants qui ne peuvent en aucun cas arguer de leur méconnaissance pour s'y soustraire.

En cas d'annulation de l'événement avant le 31 mars 2024, l'organisation procédera au remboursement des droits d'inscription réglés par les participants, amputés d'un euro (1 €) pour frais de gestion.

1.1 – Organisation

La 20^{ème} édition de *Landes & Bruyères Cap d'Erquy – Cap Fréhel* est organisée par l'Association Landes & Bruyères Cap d'Erquy – Cap Fréhel du vendredi 26 avril au dimanche 28 avril 2024.

1.2 – Respect et protection de l'environnement

Landes & Bruyères, Cap d'Erquy – Cap Fréhel emprunte pour l'essentiel des cheminements situés sur l'emprise du Grand Site de France Cap d'Erquy – Cap Fréhel, dont une des missions est la protection de l'environnement de ce site remarquable.

Landes & Bruyères, Cap d'Erquy – Cap Fréhel s'inscrit dans cette démarche en veillant tout particulièrement à minimiser l'impact environnemental, tant local que global, de la manifestation (bannissement des objets à usage unique ou à forte empreinte écologique, gestion des déchets, respect des cheminements protégés et des zones de nidification, ...). Ainsi, *Landes & Bruyères, Cap d'Erquy – Cap Fréhel* adhère à la charte régionale des manifestations sportives vers une Démarche Qualité.

Cet engagement s'impose à tous les participants qui devront s'abstenir de toute attitude contraire à cette éthique (jet de ravitaillement usagé ou de tout autre déchet en dehors des bacs ou sacs de collecte situés sur les zones de propreté, à proximité des zones de ravitaillement, circulation en dehors du sentier balisé, ...). Tout manquement pourra entraîner la disqualification du concurrent.

1.3 – Assurance

Responsabilité civile : les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, celles de leurs préposés et de tous les participants de **Landes & Bruyères Cap d'Erquy – Cap Fréhel**.

Individuelle accident : les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

1.4 – Sécurité

La sécurité des épreuves sportives est assurée par deux médecins, deux ambulances, des secouristes et des agents de sécurité bénévoles.

L'organisation peut à tout moment modifier les parcours ou neutraliser l'épreuve si elle le juge nécessaire.

En cas de force majeure, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit d'annuler l'épreuve sans que les concurrents puissent prétendre à un quelconque remboursement.

Pour des raisons de sécurité les bâtons de marche nordique sont interdits en dehors des marches nordiques loisir.

1.5 – Inscriptions

- Les inscriptions se font exclusivement sur le site web de notre partenaire, la plateforme spécialisée Klikego (klikego.com) ;
- La communication d'un justificatif d'aptitude médicale conforme aux stipulations du paragraphe 2.1 est obligatoire pour toute inscription à une course ;
- Le règlement se fait obligatoirement en ligne ;
- L'inscription ne sera prise en compte qu'après vérification de sa conformité par un contrôleur ;
- Aucune inscription ne se fera par courrier, courriel ou téléphone ;
- Tout engagement est personnel, ferme et définitif ;
- Aucune pré-inscription ne sera prise en compte avant l'ouverture officielle du site dédié, dimanche 28 janvier 2024 ;
- Aucune inscription pour les courses ne sera prise en compte le jour de l'épreuve ;
- Pour les activités à effectif limité les inscriptions seront closes sans préavis, sitôt la limite atteinte ;
- Tout participant à une course ne pourra s'inscrire qu'à l'une d'entre elles. En cas de manquement à cette règle l'organisateur sera fondé à annuler, à sa convenance, les inscriptions en surnombre, sans être tenu à remboursement.

1.6 – Utilisation d'image

*« J'autorise expressément les organisateurs de **Landes & Bruyères, Cap d'Erquy – Cap Fréhel** ainsi que leurs ayant droit tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation à **Landes & Bruyères, Cap d'Erquy – Cap Fréhel**, sur tous supports y compris les documents promotionnels et publicitaires. »*

1.7 – Adhésion au règlement

Tout participant qui s'inscrit reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte les clauses.

Chapitre 2 – Epreuves sportives

La participation aux nécessite un entraînement spécifique et adapté en raison de la difficulté du parcours (dénivelé, escaliers, plages de sable ...).

Trois courses sont organisées dans le cadre de Landes et Bruyères – Cap d’Erquy – Cap Fréhel auxquelles s’appliquent les dispositions suivantes.

2.1 – Justificatifs d’aptitude médicale acceptés

Toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l’organisateur :

- Soit d’une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d’un « Pass’ J’aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées) ;
- Soit d’une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l’athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes :
 - Fédération des clubs de la défense (FCD) ;
 - Fédération française du sport adapté (FFSA) ;
 - Fédération française handisport (FFH) ;
 - Fédération sportive de la police nationale (FSPN) ;
 - Fédération sportive des ASPTT ;
 - Fédération sportive et culturelle de France (FSCF) ;
 - Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT) ;
 - Union française des œuvres laïques d’éducation physique (UFOLEP) ;
- Soit pour les coureurs majeurs, d’un certificat médical d’absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l’athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, **établi postérieurement au 28 avril 2023**, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.
- Soit pour les coureurs mineurs, d’une attestation selon modèle joint en annexe, établie par la personne exerçant l’autorité parentale après avoir évalué conjointement avec le mineur son état de santé en s’aidant du questionnaire annexé à l’arrêté du 7 mai 2021, également joint aux présentes. A défaut de cette attestation, l’inscription sera conditionnée à la production d’un certificat médical d’absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l’athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de 6 mois à la date de la compétition, soit **établi postérieurement au 28 octobre 2023**.

L’organisateur conservera, selon le cas, la trace de la licence présentée (numéro et fédération de délivrance), l’original ou la copie du certificat, pour la durée du délai de prescription (10 ans).

Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d’absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l’athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s’ils sont détenteurs d’une licence compétition émise par une fédération affiliée à World Athletics. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l’authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le

territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

La responsabilité des organisateurs étant directement engagée, aucune inscription ne sera enregistrée si le participant n'a pas fourni un de ces documents.

2.2 – Contrôle des justificatifs d'aptitude médicale

1. Coureurs titulaires d'une licence délivrée par la Fédération Française d'Athlétisme :
Le contrôle de validité de la licence sera effectué automatiquement par Klikego par mise en relation avec le fichier de la FFA, à partir du numéro de licence renseigné lors de la pré-inscription
2. Autres concurrents :
Une copie de **la licence, du certificat médical ou de l'attestation parentale**, valide selon les dispositions du paragraphe 2.1, devra être **téléchargée lors de la pré-inscription**.

Si lors des opérations de contrôle, le justificatif fourni se révèle irrecevable, le concurrent sera invité par courriel à se mettre en règle.

La régularisation devra intervenir dans les huit jours suivant l'émission du message, à défaut de quoi, l'organisateur pourra annuler l'inscription, et cette dernière ne donnera lieu à aucun remboursement.

2.3 - Ravitaillement

Des ravitaillements intermédiaires (eau, fruits, pain d'épice, ...) sont organisés pour les courses de 33 et 15 km selon échelonnements précisés aux articles 2.12.1 et 2.12.2.

Ravitaillement à l'arrivée pour toutes les épreuves sportives.

2.4 – Chronométrage

Le chronométrage est assuré par un système de chronométrage électronique. Chaque coureur sera équipé d'une puce électronique accrochée au lacet d'une chaussure.

2.5 – Mise hors course

Pour la course nature des deux caps de 33 km, une barrière horaire sera mise en place après 27 km environ à 17 h 15 (point de ravitaillement du Guen). Pour être en mesure de franchir cette barrière dans le temps imparti, il est donc nécessaire de courir à une allure minimale de l'ordre de 8,5 km/h sur cette partie du parcours. Les coureurs n'ayant pas atteint ce point, dans la limite du temps imparti seront obligatoirement mis hors course, déclarés « hors délai » et transférés à l'arrivée. La puce de chronométrage et le dossard leur seront retirés.

2.6 – Abandon

Tout abandon devra obligatoirement être porté à la connaissance de l'organisateur par tout moyen et la puce de chronométrage restituée dans les meilleurs délais.

Le fait d'abandonner une course dégage la responsabilité de l'organisateur à l'égard du concurrent, sauf utilisation par ce dernier des moyens de rapatriement mis en œuvre par l'organisateur.

2.7 – Récompenses

Les trois premiers hommes et les trois premières femmes du classement général de chacune des courses seront récompensés.

2.8 – Retraits des dossards

La participation aux épreuves sportives impose le port du dossard, visible de face, fixé par 4 épingles (non fournies). Le dossard est à retirer sur le **village sportif** :

- Vendredi 26 avril 2024 entre 16 h 00 et 20 h 00 ;
- Samedi 27 avril 2024 entre 9 h 00 et 14 h 00.

2.9 – Signalisation

Les données topométriques mentionnées ci-après le sont à titre indicatif. Elles sont susceptibles de varier à la marge en fonction des ajustements de parcours de dernière minute rendus nécessaires par les impératifs de protection de la faune et de la flore.

En conséquence seule la signalisation physique disposée sur les parcours fait foi, à l'exclusion notamment de tout tracé numérisé. Elle se compose de rubalise, fléchage, et indication du kilométrage tous les 5 km.

2.10 – Vestiaires, douches

Chaque coureur pourra confier ses vêtements au départ. Ils seront à sa disposition à l'arrivée.

Le site sur lequel se déroulent les épreuves ne permet pas l'organisation de douches.

2.11 – Accompagnateur

Aucun accompagnateur ni véhicule (y compris vélo) non accrédité ne sera autorisé sur les parcours. Les chiens même tenus en laisse ne sont pas admis sur les parcours.

2.12 – Les courses

2.12.1 Trail des deux caps – 33 km

- Circuit de 33 km empruntant le sentier des douaniers, les plages et quelques routes. Il comprend quelques montées et descentes en particulier en bord de mer ;
- Dénivelé positif cumulé : 859 m ;
- Course ouverte aux catégories **Espoir et plus âgées** ;
- Départ le samedi 27 avril 2024 à 14 h 00 du bourg de Plévenon ;
- Arrivée sur le village sportif (boulevard de la mer à Erquy), sous l'arche **Landes et Bruyères** ;
- Droits d'inscription : 21 € ;
- Effectif limité à 1 200 concurrents ;
- Un service de navette est organisé au départ d'Erquy (parking de la vieille échaussée) pour conduire les concurrents au départ. Départ du dernier service à 12 h 45 ;
- Ravitaillement exclusivement en eau aux environs des km 7.5 , 27 et 29 ;
- Ravitaillement en eau et nourritures solides aux environs des km 14, 19, 26 et à l'arrivée.

2.12.2 Trail du cap d'Erquy – 15 km

- Circuit de 15 km empruntant le sentier des douaniers, les plages et quelques routes. Il comprend quelques montées et descentes en particulier en bord de mer ;
- Dénivelé positif cumulé : 343 m ;
- Course ouverte aux catégories **Junior et plus âgées** ;
- Départ le samedi 27 avril 2024 à 14 h 00 de la plage du centre, au droit du village sportif (boulevard de la mer à Erquy) ;
- Arrivée sur le village sportif (boulevard de la mer à Erquy), sous l'arche **Landes et Bruyères** ;
- Droits d'inscription : 15 € ;
- Effectif limité à 1 200 concurrents ;
- Ravitaillement exclusivement en eau aux environs des km 9 et 11,5 ;
- Ravitaillement en eau et nourritures solides aux environs du km 8 et à l'arrivée.

2.12.3 Course de la Corniche – 7 km

- Circuit de 7 km empruntant le sentier des douaniers, les plages et quelques routes. Il comprend quelques montées et descentes en particulier en bord de mer ;
- Dénivelé positif cumulé : 153 m ;
- Course ouverte aux catégories **Cadet et plus âgées** ;
- Départ le samedi 27 avril 2024 à 14 h 15 de la plage du centre, au droit du village sportif (boulevard de la mer à Erquy) ;
- Arrivée sur le village sportif (boulevard de la mer à Erquy), sous l'arche **Landes et Bruyères** ;
- Droits d'inscription : 9 € ;
- Effectif limité à 500 concurrents ;
- Pour les mineurs, **une autorisation parentale est obligatoire. Cette autorisation pourra être, au choix, téléchargée lors de l'inscription ou bien présentée lors du retrait des dossards. En son absence, la signature du registre par le parent sera nécessaire** ;
- Ravitaillement à l'arrivée.

Chapitre 3 – Activités sportives

Les activités sportives – marches nordiques, randonnées pédestres, randonnées kayak, randonnée cyclotouriste et challenges enfants – sont organisées en dehors de tout esprit de compétition. Elles ne sont donc pas chronométrées.

3.1 – Marches nordiques loisir et randonnées pédestres

Les participants aux marches nordiques et randonnées pédestres s’engagent à respecter le code de la route.

Les **mineurs** doivent être accompagnés d’un adulte.

Les **chiens même tenus en laisse** ne sont pas admis sur les parcours.

Les marches nordiques et randonnées pédestres sont encadrées par des serre-files cheminant à allure modérée. Si toutefois certains participants souhaitent s’en affranchir pour quelque raison que ce soit (visite, pique-nique, ...), ils doivent obligatoirement en avertir le serre-file. La suite du parcours se fait alors sous leur seule responsabilité.

Inscriptions possibles sur le village sportif, **dans la limite des places disponibles** (vendredi 26 avril 2024 de 16h00 à 20h00, ou samedi 27 avril 2024 à partir de 9h00).

3.1.1 – Retrait du bracelet ravitaillement

Le port d’un bracelet ravitaillement est obligatoire pour accéder aux ravitaillements. Ce bracelet est à récupérer préalablement sur le **village sportif** :

- Le vendredi 26 avril 2024 entre 16 h 00 et 20 h 00 ;
- Le samedi 27 avril 2024 entre 9 h 00 et 13 h 00, lorsque l’horaire de départ le permet.

Il est encore possible de le récupérer avant le départ, sur le lieu même de départ, dans le cas de :

- La randonnée pédestre 12 km Sables d’Or-Pléhérel Plage,
- La randonnée pédestre 12/15 km Cap Fréhel,
- La randonnée pédestre 6 km du Viaduc de Caroual,
- La randonnée pédestre 15 km du Cap d’Erquy.

3.1.2 – Marche nordique loisir 16 et 27 km

- Circuits balisés, en allure libre, empruntant les sentiers côtiers et les chemins de campagne autour du Cap d’Erquy jusqu’aux Sables d’Or (pour le plus long) ;
- **Embouts obligatoires sur le Cap d’Erquy** afin de respecter toutes les voies sablées et de limiter les impacts sur les sols ;
- Échauffement en commun 15 mn avant chaque départ, sur le lieu du départ ;
- Départ le samedi 27 avril 2024 à 09 h 00 pour le parcours de 27 km, 09 h 30 pour celui de 16 km, à proximité du village sportif (boulevard de la mer à Erquy) ;
- Arrivée sur le village sportif (boulevard de la mer à Erquy) sous l’Arche **Landes et Bruyères** ;
- Droits d’inscription : 10 € pour le parcours de 27 km, 8 € pour celui de 16 km ;
- Effectif limité à 300 participants sur chacun des deux parcours ;
- Matériel non fourni, prévoir chaussures de sport basses et bâtons de marche nordique ;
- Ravitaillements sur le parcours et à l’arrivée.

Nota : si besoin, les participants aux marches devront laisser la voie libre aux coureurs.

3.1.3 – Randonnées pédestres

Dispositions communes aux différentes randonnées pédestres :

- Droits d'inscription : 7 € ;
- **Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans.** Leur inscription reste cependant obligatoire pour pouvoir leur remettre un **bracelet ravitaillement enfant** dont le port est requis pour leur donner accès aux ravitaillements ;
- Tous les mineurs devront être accompagnés par un adulte référent, participant à la randonnée ;

1. Randonnée 12 km Sables d'Or – Pléhérel - Plage

- Circuit en boucle, guidé, sur les espaces naturels et les chemins littoraux de Fréhel ;
- Départ le samedi 27 avril à 14 h 00, du Centre Nautique de Fréhel aux Sables d'Or ;
- Effectif limité à 300 randonneurs ;
- Ravitaillements à mi-parcours et à l'arrivée.

2. Randonnée 12/15 km Cap Fréhel

- Circuits en boucles, guidés, autour du Cap Fréhel. Deux parcours de 12 ou 15 km au choix sont proposés (même lieu de départ) ;
- Départ du bourg de Plévenon, le samedi 27 avril, à 09h00 pour le parcours de 15 km et 09h30 pour celui de 12 km ;
- Effectif limité à 300 randonneurs ;
- Ravitaillement à mi-parcours et à l'arrivée.

3. Randonnée Cap d'Erquy 15 km

- Circuit balisé autour du Cap d'Erquy ;
- Départ le dimanche 28 avril à 09 h 00, depuis le village sportif (boulevard de la mer à Erquy) ;
- Arrivée sur le village sportif (boulevard de la mer à Erquy), sous l'Arche Landes et Bruyères ;
- Effectif limité à 300 randonneurs ;
- Ravitaillements à mi-parcours et à l'arrivée ;

4. Randonnée 6 km Viaduc de Caroual

- Circuit balisé et accessible de 6 km vers le Viaduc de Caroual ;
- Départ le dimanche 28 avril à 09 h 30, depuis le village sportif (boulevard de la mer à Erquy) ;
- Arrivée sur le village sportif (boulevard de la mer à Erquy), sous l'Arche Landes et Bruyères ;
- Effectif limité à 300 randonneurs ;
- Ravitaillement à l'arrivée

3.2 – Randonnée cyclotouriste

Cette activité est organisée par l'**Amicale Cyclo Rhoeginéenne** qui enregistrera les inscriptions directement sur le village sportif :

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Vendredi 26 avril 2024 de 16h00 à 20h00- Samedi 27 avril 2024 de 9h00 à 14h00- Dimanche 28 avril 2024 avant le départ |
|---|

- Participation possible à partir de 14 ans, toutefois, les mineurs devront être accompagnés d'un parent référent ;
- Trois parcours en boucle de 60, 80 ou 100 km au choix sont proposés (même horaire et même lieu de départ) ;
- Départ le dimanche 28 avril 2024 à partir de 08 h 00 du village sportif, boulevard de la Mer à Erquy. Les départs se feront par petits groupes de 19 participants maximum ;
- Droits d'inscription : 6 € pour les licenciés FFCT sur présentation de la licence, 8 € pour les autres participants ;
- Un cadeau sera offert aux 200 premiers inscrits ;
- Il n'est pas demandé de certificat médical, mais les participants devront choisir un circuit adapté à leur condition physique ;
- Il n'y a pas de chronométrage ni de classement ;
- Les participants s'engagent à respecter le code de la route, les autres usagers, l'environnement ainsi que les consignes de l'organisation ;
- Le port du casque est souhaité pour tous, obligatoire pour les moins de 18 ans ;
- Les dégâts matériels et vestimentaires ne sont pas pris en charge par l'organisation ;
- Une carte de route (« road-book ») sera remise à chaque participant à l'Accueil Rando ou avant le départ ;
- **Le port d'un bracelet « Landes & Bruyères 2024 », à retirer sur le village sportif avant le départ, est obligatoire** pour accéder aux ravitaillements ;
- Ravitaillement à mi-parcours à Pléven et à l'arrivée sur le village sportif.

3.3 – Randonnée kayak

Cette activité est organisée par le **Centre Nautique d'Erquy**, auprès de qui devra être effectué directement le règlement de la prestation (un lien vers la boutique en ligne du CNE sera communiqué aux pré-inscrits). La pré-inscription sur la plateforme Klikego a pour objectif de prévoir l'effectif participant afin de mettre en œuvre les moyens adaptés.

- Départ le dimanche 28 avril 2024 à 9 h 30 de la Maison de la Mer (port d'Erquy) ;
- **Limitation à 100 participants ;**
- Droits d'inscription : 7 €, à régler directement sur la boutique en ligne du CNE ;
- La distance parcourue sera adaptée par les moniteurs présents sur l'eau en fonction du niveau de chacun ;
- Le port d'une combinaison ou d'un shorty est obligatoire. Si vous n'en possédez pas, la location auprès du CNE est possible : tarif 3 € en sus des droits d'inscription.
- Prévoir également des chaussures ainsi que des serviettes et vêtements secs de rechange ;
- Les kayaks, gilets et pagaies sont fournis ;
- Une attestation d'aisance aquatique pourra être demandée ;
- Ravitaillement à l'arrivée ;
- **Les inscriptions devront être confirmées au plus tard le 24 avril 2024.**

3.4 – Challenges enfants

Quatre challenges pour les enfants nés entre 2009 et 2018 sont organisés le dimanche 28 avril 2024 sur des parcours en bordure de la plage du Centre à Erquy, au droit du village sportif.

- Pour chaque challenge, l'effectif est limité à 100 participants ;
- L'inscription est faite sous la responsabilité d'un parent ou tuteur légal (autorisation écrite à fournir si le parent n'est pas présent lors de l'inscription) ;
- Inscriptions sur le village sportif auprès des Associations de Parents d'Elèves, organisatrices, pour les challenges « Qeniao » et « Skoliad », sur la plateforme Klikego pour les challenges « Yaouank » et « Bugale », et sur le village selon disponibilité ;
- Médaille pour chaque participant remise à l'arrivée ;
- Ravitaillement à l'arrivée.

3.4.1 – Challenge « Qeniao »

- ✓ Parcours de 500 m environ ;
- ✓ Pour les enfants nés de 2016 à 2018 ;
- ✓ Départ à 10 h 30 ;
- ✓ Droits d'inscription : 2 €.

3.4.2 – Challenge « Skoliad »

- ✓ Parcours de 1 000 m environ ;
- ✓ Pour les enfants nés de 2013 à 2015 ;
- ✓ Départ à 10 h 45 ;
- ✓ Droits d'inscription : 2 €.

3.4.3 – Challenge « Yaouank »

- ✓ Parcours en boucle de 1 300 m environ ;
- ✓ Pour les enfants nés en 2011 ou 2012 ;
- ✓ Départ à 14 h 30 ;
- ✓ Droits d'inscription : 2,50 € ;
- ✓ Récompenses aux trois premières filles et trois premiers garçons.

3.4.4 – Challenge « Bugale »

- ✓ Parcours en boucle de 1 300 m environ, parcouru deux fois (2 600 m) ;
- ✓ Pour les enfants nés en 2009 ou 2010 ;
- ✓ Départ à 15 h 15 ;
- ✓ Droits d'inscription : 2,50 € ;
- ✓ Récompenses aux trois premières filles et trois premiers garçons.

Annexe 1

ATTESTATION

Je soussigné, _____,

- Mère¹,
- Père¹,
- Tuteur légal¹,

De _____ né(e) le _____ atteste qu'il a été répondu par la négative à toutes les rubriques du questionnaire, selon modèle annexé à l'arrêté interministériel du 7 mai 2021, relatif à l'état de santé du sportif mineur, en vue notamment de l'inscription à une compétition sportive.

En foi de quoi, la présente attestation vaut également autorisation parentale pour s'inscrire et participer à l'épreuve suivante organisée dans le cadre de l'édition 2024 de l'événement Landes et Bruyères – Cap d'Erquy – Cap Fréhel :

- Trail du Cap d'Erquy¹ ;
- Course de la Corniche¹ ;
- Challenge Yaouank¹ ;
- Challenge Bugale¹.

Je déclare, par ailleurs, être informé que la réponse par l'affirmative à l'une des rubriques du questionnaire précité, au moins, nécessite la production d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, ou de l'athlétisme en compétition, ou de la course à pied en compétition, datant de moins de 6 mois au jour de la compétition pour pouvoir s'inscrire.

Fait à _____ le _____

¹ Rayer les mentions inutiles

Annexe 2

Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur en vue de l'obtention, du renouvellement d'une licence d'une fédération sportive ou de l'inscription à une compétition sportive autorisée par une fédération délégataire ou organisée par une fédération agréée, hors disciplines à contraintes particulières (arrêté du 7 mai 2021)

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille un garçon

Ton âge : ans

| Depuis l'année dernière | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu été opéré (e) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu beaucoup maigri ou grossi ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Depuis un certain temps (plus de 2 semaines) | | |
| Te sens-tu très fatigué (e) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Te sens-tu triste ou inquiet ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pleures-tu plus souvent ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Aujourd'hui | OUI | NON |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Questions à faire remplir par tes parents | OUI | NON |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli. | | |

Les réponses au présent questionnaire sont confidentielles, elles n'ont pas à être communiquées à l'organisateur.