



Règlement Défi Bleu « Caresse Antillaise »



- Présentation :** le « Défi Bleu » Caresse Antillaise, est une longue randonnée sportive de 55km et de 1000 mètres de dénivelé positif, constituée d'environ 25% de petites routes de campagne, 25% de pistes à travers champs et bananeraie et 50% du sentier littoral Sud. **Cette épreuve sportive s'adresse à d'excellents marcheurs ou coureurs parfaitement entraînés, et en excellente condition physique.** Cette épreuve s'inscrit dans le cadre de l'organisation du Grand Raid Manikou.
- Santé : IMPORTANT :** La période de Noël a été retenue car les températures à cette saison sont « plus fraîches ». La sudation en milieu tropicale est différente des autres pays plus tempérés. Il faut savoir que la sueur ne s'évapore pas, mais qu'elle ruisselle sur la peau. Elle provoque ainsi une obstruction des pores et entraîne un phénomène de surchauffe.
- Le risque majeur :** Par expérience nous savons que la déshydratation est l'ennemi N°1 du coureur. Ce problème lié à une prise importante de sels minéraux pendant l'épreuve entraînera des problèmes urinaires. En effet, le rein, organe filtrant, cherchera à se débarrasser du trop plein de sels minéraux et autres déchets. Mais par manque d'hydratation ce dernier travaillera « à sec » ce qui aura pour cause de provoquer des cystites, voire plus grave un blocage de la fonction urinaire. A ce niveau l'épreuve sera terminée pour vous. Et pour votre santé il ne faut à aucun moment que vos reins soient en périls.
- Nos conseils :** Ces conditions risquent à coup sûr de vous surprendre et il est impératif de boire énormément (1 litre heure minimum). Buvez de l'eau de source, évitez les eaux minérales pendant l'épreuve. Ne chargez pas trop en sels minéraux pendant la course. Nous avons mis, dès que nous le pouvons sur le parcours, de nombreux ravitaillements en eau. Ceci afin que vous n'en manquiez jamais. Préparez vous physiquement et organiquement avant le jour J.
- Conditions d'engagement :** Le départ sera donné à 00h00 le samedi 20 décembre 2008 de l'Habitation Clément au François. Parcours réalisable uniquement en **individuel**. A votre propre rythme, vous avez **jusqu'au dimanche 06h00 pour franchir la ligne** d'arrivée à Ste Anne, soit 30 heures.
- Le certificat médical obligatoire :** Chaque concurrent devra fournir un certificat médical de moins d'un an, certifiant la « non contre indication à la pratique à la course pédestre de longue durée en milieu naturel tropical ». La photocopie de la licence FFA ou FFME, ou une fiche médico-physiologique, de non contre indication à la course pédestre hors catégorie – Les photocopies certifiées conformes sont acceptées.
- L'assurance :** Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance responsabilité civile au capital limité. Une extension sera prise spécialement pour cette épreuve. Par contre, ils déclinent toute responsabilité en cas de défaillance pour raison de santé ou en cas de vol. De surcroît, chaque concurrent devra prendre connaissance et signer la décharge de responsabilité.
- Le matériel obligatoire :** Un camel-back de contenance minimum 2 litres, avec poche et espace suffisant pour contenir le matériel obligatoire : casquette, lampe frontale puissante, avec piles de rechanges, couverture de survie, sifflet, réserve alimentaire énergétique. Vous avez la possibilité de nous laisser un sac hermétique contenant vos effets personnels de rechange avec votre N° de dossard. Vous pourrez le récupérer à l'arrivée à Ste Anne.
- Le matériel conseillé** (non exhaustif), un camel-back de contenance 3 litres, une paire de gant style mitaine, Tee-shirt en matière respirante (microfibre), un coupe-vent. Nous vous conseillons fortement de vous munir aussi d'une trousse de 1^{er} secours contenant : une bande de strapping, des compresses, du sparadrap, des pansements anti-ampoule, un spray désinfectant, un tube de vaseline et des cachets de sel.
- Dotation de l'organisation au départ :** Les dossards, un road book, un tee-shirt sponsor.
- Disqualification :** Toute personne prise en flagrant délit de triche, d'actes dangereux ou immoraux : Emprunt de raccourci, Lièvre, aide extérieure hors des ravitaillements prévus, accompagnement motorisé, dopage, ou refus de s'y soumettre, insultes envers les personnels de l'organisation, dégradation volontaire des sites traversés, pollution, absence de pointage aux divers relais jalonnant le parcours, absence de dossard, absence du matériel obligatoire, non assistance à un concurrent en difficulté, refus de se soumettre à un contrôle de santé, demandé par un médecin, lors des relais, comportement jugé dangereux pour le concurrent lui-même ou pour ses compagnons de course, détention d'objet prohibé.
- Droits d'inscription :** 60 euros : Ce prix ne comprend que l'engagement à l'épreuve, son déroulement du départ à l'arrivée du concurrent ainsi que l'assistance médicale. Il comprend également votre déplacements en bus, vers l'Habitation Clément, au départ du Stade de football de St Anne le vendredi 19 à 22h30.
- Récompenses :** 3 premiers Scratch homme et femme + 3 premiers des catégories Espoir - Senior – V1 – V2 – V3 (pas de cumul)
- Mais, conformément à la charte FFA et à l'esprit des courses de trail, aucune prime en numéraire ne sera distribuée.**
- Ravitaillements :** 9 ravitaillements sont prévus + un repas complet à l'arrivée à Ste Anne.
- Conditions particulières :** Tous les concurrents s'engagent impérativement à se soumettre et à respecter le présent règlement. Les organisateurs ne pourront être tenus pour responsables des fausses déclarations qui pourraient être mentionnées sur le bulletin d'inscription et se réservent le droit d'exclure les contrevenants sans remboursement. Etre âgé de 18 ans. Les mineurs ne sont pas acceptés même avec une autorisation parentale. Obligation de porter assistance à toute personne en danger, le temps que les secours prennent le relais. Obligation de respecter l'environnement, les terrains privés, la forêt, le code de la route et les autres concurrents. Interdiction de polluer la nature en jetant bouteilles et papiers n'importe où. Les points de contrôles sont équipés de sacs poubelle. L'accompagnement par un chien ou tout autre animal est interdit. Les bâtons, non acérés, sont acceptés, mais sous l'entière responsabilité de son utilisateur. L'organisation décline toute responsabilité en cas de blessure sur un autre concurrent. Selon les conditions météorologiques du moment, ou pour tout autres impératifs, les organisateurs se réservent le droit de changer une partie du parcours afin de mieux le sécuriser. Les inscriptions seront définitivement closes à la date du 30 novembre 2008. Le dossard devra être porté obligatoirement sur la poitrine, afin de permettre au jalonneur de vous identifier. Dans l'éventualité d'une couverture photo ou vidéo, chaque coureur renonce sans condition à son droit d'image.
- Le retrait des dossards se fera au Domaine Château Gaillard, sur la route des Trois Ilets, le mercredi 17 décembre entre 09h30 et 18h30. Briefing à de 11h00 à 12h00 et de 17h30 à 18h30.

Découvrez le résumé de l'édition 2007 sur : www.tvsports-nature.com



Défi Bleu « Caresse Antillaise »

1^{ère} édition – samedi 20 décembre 2008

Cadre réservé à l'organisation

N° de dossard :

A envoyer avant la date limite du 30 novembre 2008 accompagné de votre certificat médical, ainsi que de votre chèque, à l'ordre de "Club MANIKOU Organisations", à l'adresse :

Club Manikou Organisations – Résidence La Mouina (appt 15) Chemin Pays Mêlés – 97 232 Le Lamentin – Martinique

Transport en bus vers l'Habitation Clément au départ de Ste Anne : OUI – NON (barrer les mentions inutiles)

NOM : Prénom :

Adresse :

Ville :

Code Postal : Pays :

Date de Naissance : Sexe :

Tel fixe : GSM :

Email : Taille Tee-shirt :

Club : N° Licence :

DECHARGE DES RESPONSABILITE

Nous renonçons dès aujourd'hui à faire valoir, toutes revendications, de quelque nature qu'elles soient, devant le « Club Manikou Organisations ». Ceci concerne en particulier en cas d'accident, blessure, vol, dégâts sur les biens personnels ou autres, se produisant au cours de l'épreuve, dans le cadre de la participation à la manifestation. Nous avons bien pris note qu'en refusant de signer cette décharge de responsabilité, l'organisation se réserve le droit de refuser notre participation au raid. En outre nous nous engageons à fournir un certificat médical de moins d'un an.

Fait à : le :
(signature, précédée du nom et de la mention "lu et approuvé")