



# Règlement

Samedi 29 et dimanche 30 juin 2024

## PRÉAMBULE

Le présent règlement a pour but d'assurer la sécurité des participants. Chaque participant à cette course est tenu de respecter le présent règlement sous peine de disqualification ou d'exclusion de la course.

Les instructions données verbalement lors du briefing d'avant course par le directeur de course, dans le roadbook, ou dans des instructions orales spécifiques faites par le juge de l'obstacle, ont préséance sur les règles ci-dessous. Il conviendra à chaque participant d'être à l'écoute des consignes.

En aucun cas la commune de Lescar ne pourra être tenue comme responsable si les instructions dites en début de course ne sont pas respectées par le participant.

Cette course s'inscrit dans le cadre du « Défi Sport » initié par Aquitaine Sport Pour Tous.

## ARTICLE 1. ORGANISATION

La Ville de Lescar est l'organisateur de la Beneharnum Race - Hôtel de Ville - Allée du Bois d'Ariste 64238 Lescar. L'organisation de la course est confiée au Pôle Sport et Loisirs (Direction Citoyenneté Proximité) - Complexe Désiré Garrain - Avenue Roger Cadet - 64230 LESCAR - 05 59 81 57 38 - sport.loisiris@lescar.fr

### Staff :

Directeur de course : Jean-Luc Simoni, responsable du déroulement de l'épreuve chargé de prendre toutes les décisions nécessaires dans l'intérêt de l'organisation sur le plan sportif.

Adjoint directeur de course : Benjamin Daubian, responsable du volet technique.

Responsable des secours : CSSB64.

Responsable administrative : Stéphanie Chague, chargée des inscriptions.

Responsable arrivée et ravitaillement : Jean-Paul Castan et Eric Perrin.

## ARTICLE 2. CONCEPT

La Beneharnum Race est une course pédestre d'1,6 km jalonnée d'obstacles où il vous faudra faire preuve d'équilibre, de force, d'endurance et d'agilité (le circuit devrait se réaliser entre 10 et 20 minutes d'effort).

C'est une épreuve destinée au grand public à la recherche de dépassement de soi et de l'amusement proche du parcours du combattant.

La convivialité, l'entraide et la bonne humeur seront de rigueur. Afin de maintenir ce concept, il vous est fortement conseillé de vous déguiser. Les déguisements les plus originaux seront récompensés.

L'épreuve peut se réaliser seul ou en équipe.

Vous devrez également trouver un nom.

Le participant reconnaît être apte à fournir des efforts sur la distance du circuit.

## ARTICLE 3. DÉROULEMENT

La course est ouverte à tous participants âgés de 11 ans au moins le jour de la manifestation (autorisation parentale obligatoire pour les mineurs). Le mineur devra être accompagné de l'un de ses deux parents pour le retrait des dossards.

L'organisateur se réserve le droit d'annuler l'épreuve totalement ou partiellement en cas de force majeure, de motif indépendant de la volonté de l'organisateur, d'intempéries, force majeure ou évolution de la situation sanitaire ou de toute autre circonstance.

Quatre courses sont proposées :

- Beneharnum Race *Élite*  
(avec chronométrage et classement le samedi et chronométrage le dimanche), dès 14 ans.
- Beneharnum Race *Fun*  
(avec chronométrage, sans classement, mais avec tombola le samedi et le dimanche), dès 14 ans.
- Beneharnum Race *Juniors*  
(avec chronométrage, sans classement, mais tombola le samedi et le dimanche), pour les 11 à 13 ans.
- Beneharnum Race *Familles*  
(avec chronométrage, sans classement, mais avec tombola le samedi et le dimanche), dès 11 ans.

### **Pour la Beneharnum Race *Élite* - Samedi 29 et dimanche 30 juin**

- Les départs seront échelonnés toutes les deux minutes de 17h30 à 18h30.
- Les participants devront effectuer l'ensemble du parcours et franchir chaque obstacle.
- En cas d'impossibilité de franchir l'obstacle ou lors d'un échec (une seule tentative autorisée), une pénalité indiquée par le juge sera appliquée (burper, pompe, etc.).
- Si un obstacle est occupé par un sportif, le participant qui arrive devra patienter avant de le réaliser (le temps d'attente ne sera pas décompté).
- Les duos devront se tenir la main pour franchir la ligne d'arrivée ensemble.
- L'accompagnement de tout participant est interdit sous peine de disqualification.
- En cas d'abandon, le participant s'engage à le signaler à l'un des juges arbitres présent sur le circuit.

### **Pour la Beneharnum Race *Fun* - Samedi 29 et dimanche 30 juin**

- Les départs seront échelonnés toutes les deux minutes de 14h à 17h30.
- En cas d'impossibilité de franchir l'obstacle ou lors d'un échec, une pénalité indiquée par le juge sera appliquée (burpers, pompes, etc.).
- Tous les obstacles peuvent être contournés, les concurrents étant libres d'effectuer ou non la pénalité.
- Les équipes devront se tenir la main pour franchir la ligne d'arrivée ensemble.

### **Pour la Beneharnum Race *Juniors* et *Familles* - Samedi 29 et dimanche 30 juin**

- Les départs seront échelonnés toutes les deux minutes de 14h à 17h30.
- En cas d'impossibilité de franchir l'obstacle ou lors d'un échec, une pénalité indiquée par le juge sera appliquée (burper, pompe, etc.).
- Tous les obstacles peuvent être contournés, les concurrents étant libres d'effectuer ou non la pénalité.
- Les équipes devront se tenir la main pour franchir la ligne d'arrivée ensemble.

## ARTICLE 4. CATÉGORIES

En fonction du choix de votre course (Élite/Fun/Juniors/Familles), vous avez la possibilité de vous inscrire dans différentes catégories :

	<b>Élite</b> dès 14 ans	<b>Fun</b> dès 14 ans	<b>Juniors</b> 11-13 ans	<b>Familles</b> dès 11 ans
Homme individuel	x	x	x	
Femme individuelle	x	x	x	
Duo Mixte homme et femme	x	x	x	x
Duo hommes	x	x	x	x
Duo femmes	x	x	x	x
Équipe de 3 à 20 participants		x	x	x

Un capitaine devra être désigné sur la fiche d'inscription.  
Il sera le seul interlocuteur auprès des organisateurs.

## ARTICLE 5. INSCRIPTION

Les inscriptions pour la Beneharnum Race *Élite* se font exclusivement par Internet sur le site Lescar.fr du 12 juin au 28 juin 2024. Les inscriptions pour les catégories *Fun*, *Juniors* et *Familles* se font également en ligne, mais dans la mesure du possible, des inscriptions pourront se faire sur place le jour de la course.

Une personne pourra s'inscrire dans plusieurs catégories et sur les différentes courses.

Les inscriptions sont gratuites pour les quatre courses.

Le présent règlement est susceptible d'évoluer jusqu'au jour de la manifestation.  
L'inscription et la participation à l'épreuve valent acceptation du règlement.

## ARTICLE 6. PIÈCES À FOURNIR

### **Pour la Beneharnum Race *Élite***

La fiche d'inscription dûment remplie,

Pour les 14-17 ans : une autorisation parentale,

Pour tous les participants : un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive de moins d'un an ou une photocopie d'une licence sportive de moins d'un an.

### **Pour la Beneharnum Race *Fun*, *Familles* et *Juniors***

La fiche d'inscription dûment remplie,

Pour les 11-17 ans : une autorisation parentale,

Une attestation sur l'honneur déclarant être en apte et en bonne santé pour la réalisation du circuit, datée et signée.

## ARTICLE 7. TENUE VESTIMENTAIRE

L'organisateur conseille une tenue adaptée à l'épreuve et aux conditions météorologiques (chaussures de sport obligatoires, pas des bijoux, cheveux longs attachés). Le port de gants est recommandé.

Le port d'un déguisement ne devra pas entraver la progression des participants, notamment pour le franchissement des obstacles, ni présenter un risque quelconque de blessure pour ces derniers.

Une consigne gratuite sera proposée à l'accueil pour les participants. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vol/dégradation sur tout le site et pour toute la durée de la manifestation.

Les participants pourront aller se doucher durant toute la journée au Stade Municipal, rue du Lieutenant de Vaisseau Garnuchot se trouvant à 1 km. Une douche en plein air est à disposition des participants sur le site près du terrain de Beach-Volley.

#### **ARTICLE 8. RESTAURATION**

Les participants pourront se restaurer sous un chapiteau de 1000 m<sup>2</sup> dans l'une des 4 Casetas tenues par des associations lescariennes le midi et le soir. Menus complets ou snacking.

#### **ARTICLE 9. RETRAIT DES DOSSARDS / DÉPART COURSE / ÉCHAUFFEMENT**

Le retrait des dossards se fait le jour de la course sur le site du départ 30 min avant le départ de votre course.

Les participants devront porter un dossard fourni par l'organisation. Ce dernier devra être apposé sur un endroit visible du corps.

Dans les catégories où il y a plusieurs participants, un seul des coéquipiers portera le dossard. Le participant devra être présent dans le **sas de départ 15 minutes avant son heure de départ** faute de quoi il pourra être disqualifié.

#### **ARTICLE 10. SÉCURITÉ**

Une équipe du Centre de Sauvetage et de Secourisme du Béarn sera présente sur la manifestation. Des juges seront présents sur chaque obstacle.

Tout participant autorise l'organisation à lui faire donner tous les soins médicaux et d'hospitalisation en cas d'accident ou d'urgence.

Les participants devront vérifier s'ils sont à jour de leurs vaccins et notamment la vaccination antitétanique.

#### **ARTICLE 11. ASSURANCE**

La ville de Lescar sera couverte en RC Organisateur dans le cadre du « Défi Sport » par la MAIF.

Chaque participant devra être titulaire d'un contrat en responsabilité civile couvrant ce type d'activité. Il incombera également à chaque participant d'être titulaire d'un contrat d'assurance individuelle accident.

#### **ARTICLE 12. DROIT À L'IMAGE**

Tout participant autorise expressément les organisateurs, ainsi que leurs ayant-droits tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation à l'épreuve 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.

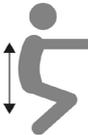
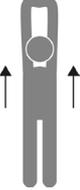
#### **ARTICLE 13. PROTOCOLE SANITAIRE**

En fonction de l'évolution de la situation sanitaire, le présent règlement pourra être amené à évoluer.

Les participants en seront informés par mail. Chaque participant devra renseigner une adresse mail valide qu'il consulte régulièrement. En cas de non-réception d'un mail ou d'absence de prise en compte, l'ASML ne pourra pas être tenue pour responsable.

## ARTICLE 14. ÉCHAUFFEMENT

Afin de minimiser les éventualités d'accidents et donc optimiser votre progression pendant cette journée, nous vous proposons quelques exercices d'échauffement.

 <p>Course modérée de 5 à 10 minutes</p>	 <p>20 flexions</p>	 <p>Rotation de la tête dans les deux sens. 1 minute.</p>	 <p>Mains aux épaules, coudes hauts, rotation des coudes dans les deux sens. 1 minute.</p>	 <p>Étirements latéraux (souffler en descendant), maintenir la position. 10 secondes 3 fois de chaque côté.</p>
 <p>Étirement adducteurs. Maintenir 10 secondes 3 fois de chaque côté.</p>	 <p>Étirements ischio-jambiers. Jambes tendues, laisser tomber le buste en avant (se pencher) pour chercher le sol avec les mains. Souffler pendant l'exercice et maintenir 3 fois 10 secondes.</p>	 <p>Étirements jumeaux/soléaires. En gardant le talon de la jambe tendue au sol, maintenir. 10 secondes 3 fois sur chaque jambe.</p>	 <p>Assis, une jambe tendue, l'autre croisée par-dessus, faire tourner le pied en gardant la cheville relâchée.</p>	 <p>S'étirer sur toute sa longueur. Maintenir 3 fois 10 secondes.</p>

## ARTICLE 15. REMISE DES PRIX / RÉCOMPENSES

La remise des prix des 4 courses se déroulera le samedi et le dimanche à l'issue de la course à 18h45.

Les participants des 4 courses recevront un ticket boisson à consommer dans l'une des 4 Casetas sous le chapiteau sur une tranche horaire déterminée.

### Récompenses samedi 29 juin

Beneharnum Race *Élite*

- Le premier de chaque catégorie

Beneharnum Race *Fun, Juniors et Familles*

- Les 3 premiers déguisements
- Tirage au sort de la tombola réservée aux participants : 8 lots

### Récompenses dimanche 30 juin

Beneharnum Race *Élite, Fun, Juniors et Familles*

- Tirage au sort d'une tombola réservée aux participants avec 8 lots à gagner
- Les 3 premiers déguisements
- Tombola spéciale pour la catégorie *Juniors* (3 lots)