



Charte de Responsabilité

Conscients que nous traversons une période inédite et très particulière, nous souhaitons à travers cette charte clarifier le déroulement des différentes épreuves connectées des 20 km de Paris. Non seulement, nous proposons durablement une solution alternative aux rassemblements physiques mais également nous proposons de vous accompagner dans votre préparation aux 20km de Paris grâce à 3 courses connectées progressives en matière de distance à savoir 5km, ; 10km et 15km.

Afin que ces différentes épreuves puissent se dérouler de manière responsable, nous comptons sur vous pour respecter les recommandations suivantes :

Règles sportives

1. Règles sportives générales

- Une fois vos kilomètres parcourus, vous devez arrêter votre chrono.
- Une tolérance de 500 mètres supplémentaires est autorisée. Mais attention le chrono affiché correspond à celui couru. Ex : 5,025km ou 20,020km = OK, mais 5,600km ou 20,560 km = NON OK
- Vous devez courir en une fois, il est interdit de couper ou mettre en pause votre tracker.
- Nous vous conseillons de repérer votre parcours avant le jour J.
- Favorisez un parcours plat, le parcours en descente est interdit
- Nous acceptons une différence d'altitude maximale de 50m en descente entre votre point de départ et votre point d'arrivée. Toute performance dont le différentiel d'altitude sera plus important que **moins 50m** (donc en descente) ne sera pas comptabilisé au classement et vous serez éliminé du tirage au sort final. Un parcours en boucle qui part et arrive au même point avec des montées et des descentes entre les deux est accepté.
- Il est interdit de s'aider d'un quelconque véhicule ou accessoire permettant de fausser vos performances (vélo, trottinette, roller, voiture etc)
- Il est important de s'hydrater et s'alimenter en fonction de la distance de la course et des conditions climatiques au moment de votre effort
- Ne lancez pas votre chrono sans avoir fait un minimum d'échauffements et n'oubliez pas de vous étirer à la fin pour bien récupérer

2. Règles sportives pour accéder au podium de chaque course

Pour valider votre place sur le podium scratch Homme/Femme et des différentes catégories :

- Vos performances devront être accessibles par l'équipe pour vérification (fichiers gpx, datas enregistrées,..)
- Nous vous demanderons également de porter un cardiofréquencemètre
- Un justificatif de performance pourra être demandé
- Si vos performances sont "inhabituelles" vous pourrez être disqualifié et supprimé du classement. Vous serez également exclu du tirage au sort final.

- Une équipe d'arbitre surveillera sur toute la durée de la course les performances des meilleurs athlètes et des contrôles aléatoires seront effectués sur la base de tous les autres participants
- Les inscriptions sont nominatives, il ne faut donc pas faire faire les distances par quelqu'un d'autre en votre nom.
- Il sera inutile de signaler un coureur qui vous paraîtrait suspect. Nous serons probablement déjà en cours d'investigation.

Règles de bonne conduite :

- Respecter toutes les règles en vigueur dans son département,
- Courir en respectant les règles de distanciation physique et les gestes barrières,
- Respecter le code de la route,
- Ne pas courir si vous présentez des symptômes du Covid-19 au moment de la course et ou dans les 15 jours qui la précède.
- Courir sous sa propre responsabilité : les épreuves des 20 km de Paris Connecté se déroulent à distance et dans votre environnement propre sans intervention de l'organisation. Un classement est établi en temps réel pendant les 4 jours dédiés à chaque épreuve qui n'a pas de valeur officielle au regard de la FFA.
- En s'inscrivant à la course, le concurrent est conscient que l'association Club des 20 km de Paris n'est en aucun cas responsable des dommages qui pourraient survenir lors de la course.
- Posséder une assurance responsabilité civile couvrant tout dommage qu'il pourrait subir ou engendrer durant les épreuves des 20 km de Paris Connecté
- Soyez éco-responsable et ne jetez rien sur le sol durant votre effort, les 20km de Paris est une « course propre »
- Respectez également le tri sélectif avant et après votre course, au quotidien quoi !
- Avoir lu et accepté le contenu de cette charte et du règlement avant de valider son engagement.

Didier ECK,

Président des 20 km de Paris