



L'association Swat Nord organise le

Challenge

John Carlos

Règlement



**Organisateurs :**

Le challenge John Carlos est un événement sportif organisé par la team Swat Nord (association loi 1901). Vous pouvez contacter l'organisateur par mail à l'adresse swatnord59@gmail.com.

Date, lieu et horaires :

Le challenge John Carlos aura lieu le dimanche 1^{er} mai 2022 au Swat Park à partir de 8h (salle des sports Francis Luyce 59 229 Uxem).

À partir de 08h : retrait du package (numéro de passage, horaires de passages sur les épreuves et ravitaillement). Il vous sera demandé :

- votre pièce d'identité (ou une copie) pour le retrait de votre dossard,
- la pièce d'identité (ou une copie) de chaque participant dont vous voudriez retirer également le dossard (cas des groupes),
- le pass vaccinal valide de chaque participant dans le cas où celui-ci serait toujours en place par les services de l'État.

9h à 9h30 : briefing et explication des épreuves

10h : démarrage des épreuves

12h à 13h : pause

13h : reprise des épreuves

Conditions de participation :

Chaque participant est conscient des conditions physiques requises pour la participation au challenge (risques de blessures par chute, entorses, chocs, brûlure par frottement, contre-indication en cas de risque d'épilepsie, ou cardiaques, liste non limitative...). Chaque participant engage sa responsabilité durant l'événement.

Chaque participant(e) doit être majeur ou âgé(e) de 16 ans et + au jour de l'événement.

Les mineurs peuvent s'inscrire sur l'événement à condition qu'ils aient plus de 16 ans révolu le jour de la course.

Une autorisation parentale sera à fournir en pièce jointe via le site www.adeorun.com ou à présenter sur place.

Certificat médical et licence sportive :

Conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, la participation à la compétition est soumise à la présentation obligatoire :

- soit d'une licence sportive FFA (en cours de validité à la date de la manifestation).
- soit d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à obstacles en compétition datant de moins de un an à la date de la compétition.

Inscriptions :

Les inscriptions se font uniquement en ligne via la plate-forme d'inscription sur www.adeorun.com. Aucune inscription ne sera enregistrée sur place

Remboursement :

Chaque engagement est ferme et définitif. Cependant, l'association accepte des changements d'inscription. Il vous est donc possible de céder votre inscription à un remplaçant à condition que vous ayez contacté l'organisateur pour communiquer le nom, prénom, date de naissance, certificat médical du remplaçant.

**Assurance :**

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance responsabilité civile souscrite auprès de la MACIF pour la durée de l'événement. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence sportive. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. L'organisation ne peut en aucun cas être tenue pour responsable en cas d'accident ou de défaillance des participants notamment ceux consécutifs à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante. La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou de séquelles ultérieurs à la course. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel.

Sécurité :

La sécurité et l'assistance médicale des participants sont du ressort de l'organisateur qui mettra en place un Dispositif Prévisionnel de Secours (DPS). La sécurité sera assurée par des bénévoles et une équipe de secouristes avec les moyens logistiques nécessaires .

Droit à l'image :

Chaque participant cède ses droits à l'image et autorise l'association à utiliser à des fins promotionnelles toutes les vidéos et photos réalisées durant la journée du 1^{er} mai 2022. Un photographe sera présent pour prendre des clichés, il vous sera possible de les acheter sur www.magiecomimage.com.

Annulation, intempéries :

L'organisateur se réserve la possibilité d'annuler la manifestation soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure. Les participants seront remboursés de leurs frais d'engagement à hauteur de 30 € mais ne seront pas remboursés des frais de gestion s'élevant à 1,49 €. En cas de force majeure (intempéries,...) et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours ou d'annuler l'épreuve.

Annulation du fait du participant :

Les inscriptions sont fermes et définitives. Aucun remboursement ne sera effectué, notamment en cas de maladie, blessure, grossesse, impératif familial ou professionnel...

Restauration et vestiaires :

Une vente de sandwichs et de boissons sera proposée dans la salle des sports Francis Luyce. Des toilettes, douches et vestiaires seront accessibles aux participants.

Récompenses :

Chaque participant terminant le challenge se verra remettre une médaille à l'issue du challenge.

Seront récompensés de la façon suivante :

- **1^{ère} F et 1^{er} H du challenge John Carlos** : le trophée John Carlos, un abonnement d'un mois à la salle de Crossfit « We are fit » à Coudekerque-Branche, une entrée à la salle « Warrior adventure » à Le Catteau et une carte de 10 entrées au « Swat Park ».

- **2^e et 3^e F et H du challenge John Carlos** : une coupe et une carte de 10 entrées au « Swat Park ».

- **1^{ère} F et 1^{er} H de chaque épreuve** : une coupe et une entrée à la salle « Warrior adventure » à Le Catteau.

Remise des récompenses à partir de 16H15. Les résultats seront affichés sur la page Facebook de l'événement.



Conditions du challenge :

De surcroît des attitudes élémentaires de civisme sont attendues sur le site (ramasser les déchets au sol et ne pas jeter les siens). Les participants doivent obligatoirement porter assistance à tout autre participant si nécessité. Tout participant qui abandonne doit le signaler à l'organisation. Toute tentative de tricherie amènera à une disqualification.

Le numéro de chaque athlète sera inscrit au feutre sur son bras pour faciliter son identification lors de ses passages.

Le challenge se déroule en 4 épreuves (4 groupes de 12 participants) sur une distance totale approximative de 5km toutes épreuves confondues.

Horaire de passage des groupes sur les différents modules :

	Force	Franchissement	Technique	Endurance
Groupe A	10h	11h	13h	14h
Groupe B	11h	13h	14h	10h
Groupe C	13h	14h	10h	11h
Groupe D	14h	10h	11h	13h

Une fiche horaire sera remise a chaque participant pour connaître ses temps de passage aux épreuves. Les horaires de passage doivent être respectés sous peine de recevoir une pénalité de 10 minutes sur le chrono final, voire l'impossibilité de participer à l'épreuve en question selon l'avancée de l'horaire.

Des bénévoles, équipés de vestes fluo, seront présents sur place pour vous guider.

Un contrôleur sera placé à chaque module pour vérifier le respect du règlement et chronométrer votre passage.

Un bénévole sera présent au « Start and go » de chaque module pour relever votre numéro d'identification et votre chrono effectué sur l'épreuve.

Le gagnant du challenge sera la personne qui aura le chrono total le moins élevé.



■ **ÉPREUVE DE FORCE** : tous les obstacles sont obligatoires

- 80 m farmer walk 2 × 20 kg
- 200 m – 1 grimper de corde
- 80 m Atlas Stone 40 kg F/50 kg H
- 200 m – 1 grimper de corde
- 80 m Bucket
- 200 m – 1 grimper de corde
- 80 m Armer 40 kg F / 50kg H
- 200 m – 1 grimper de corde

■ **ÉPREUVE DE FRANCHISSEMENTS** : obstacles avec pénalités en cas d'échec : trait(s) de marqueur sur le bras
(1 trait = 1 minute de pénalité)

Une boucle de 1000 m environ avec 6 ateliers :

1. Mur d'assault
2. Bender
3. Poutre équilibre
4. Mur inverse
5. Planche irlandaise
6. Weaver

Pénalité si obstacle non passé :

Mur d'assault : 1 trait
Bender : 1 trait
Poutre : 1 trait
Mur inverse : 2 traits
Planche irlandaise : 2 traits
Weaver : 2 traits

■ **ÉPREUVE TECHNIQUE** : obstacles avec pénalités en cas d'échec : trait(s) de marqueur sur le bras
(1 trait = 1 minute de pénalité)

3 ligne en suspension de bras :

1. Twister – mikado – ape hanger longueur 20m
2. Tyrolienne – Anneaux longueur 25m
3. Monkey bar – chemin de fer longueur 10m

Ligne bonus :

4. Hélice – cochon pendu longueur 10m

Cette ligne permet de gagner un bonus de 2 minutes > aucune conséquence en cas d'échec.

Pénalité si obstacle non passé :

Twister : 1 trait
Mikado : 1 trait
Ape Hanger : 2 traits
Tyrolienne : 1 trait
Anneaux : 2 traits
Monkey bar : 1 trait
Chemin de fer : 2 traits

■ **ÉPREUVE ENDURANCE** : tous les obstacles sont obligatoires

1. 1500m run
2. 100 m burpees jump
3. 1500m run

Chaque participant accepte le présent règlement sans réserve, par leur signature au retrait du package et la case à cocher lors de l'inscription par procédure informatique. Le retrait du package par une personne tierce en possession de la copie de carte d'identité du participant vaut acceptation du règlement par le participant.