



Règlement de course

« Courir pour la santé mentale » du CH La Valette

Sommaire

Organisateur	2
Epreuve : date, horaires et circuits	2
Conditions d'inscription	3
Catégories d'âge.....	3
Certificat médical.....	3
Conditions d'inscription.....	4
Chronométrage	5
Ravitaillement.....	5
Environnement.....	5
Stationnement.....	5
Mise à disposition d'une consigne.....	6
Assurance.....	6
Droits à l'image.....	6
Résultats et récompenses	6
Annulation	7
Respect de l'organisation	7
Engagement contractuel.....	7
Formulaires.....	7
Bulletin d'inscription	7
Autorisation parentale.....	7
Questionnaire relatif à l'état de santé du mineur	7

Organisateur

Le Trail « Courir pour la Santé Mentale » est une course nature organisée par le Centre Hospitalier La Valette de Saint-Vaury (23). Son objectif est de faire connaître l'établissement et son action en faveur de la prise en charge de la santé mentale, et de l'ouvrir sur la cité.

Vous pouvez contacter l'organisateur à tout moment via le formulaire de contact, par mail à l'adresse contact@ch-st-vaury.fr ou par téléphone au 05.55.51.77.03

Epreuve : date, horaires et circuits

Le Trail « Courir pour la Santé Mentale » aura lieu le **13 septembre 2025** au CH de la Valette – Route de Bussière-Dunoise – 23320 SAINT-VAURY.

Il est composé d'une course et d'une randonnée.

Course-Trail

	Distance totale	Type de voies empruntées	Dénivelé	Heure de départ	Lieu de départ - arrivée
Course nature 10	10km	9,9km chemins 0,1km route	D+ 330 mètres	9h30	Entrée du site du CH La Valette
Course nature 5	5km	4,9km chemins 0,1km route	D+ 126 mètres	9h40	

Retrait des dossards sur place à partir de 8h15 et jusqu'à 30 mn avant le départ de la course.

Randonnée

	Distance totale	Type de voies empruntées	Dénivelé	Heure de départ	Lieu de départ - arrivée
Rando nature 10	10km	9,9km chemins 0,1km route	D+ 330 mètres	9h45	Entrée du site du CH La Valette
Rando nature 5	5km	4,9km chemins 0,1km route	D+ 126 mètres		

Inscription et retrait des tickets de participation et d'accès aux ravitaillements sur place.

Conditions d'inscription

Catégories d'âge

Course-Trail

- Les deux circuits sont ouverts à toute personne âgée de 16 ans et plus (catégories cadets, juniors, masters seniors et espoirs).

Les mineurs devront présenter une autorisation parentale à participation à la course.

Randonnée

- Les parcours de randonnée pédestres sont ouverts à tous les niveaux de pratique.

Certificat médical

Course-Trail

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

- Personnes majeures :
 - Une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé running délivrée par la FFA, 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) ;
ou
 - Une attestation (papier, électronique ou de type QR Code) indiquant que la personne a réalisé le Parcours de Prévention Santé (PPS) mis en place par la FFA via sa plateforme dédiée (pps.athle.fr). Pour être valable, le PPS doit avoir été effectué au maximum trois mois avant la date de la manifestation à laquelle la personne souhaite.
- Personnes mineures :
 - Une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé running délivrée par la FFA, 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) ;
ou
 - Autorisation parentale comportant l'attestation de renseignement du questionnaire de santé (cf modèle organisateur), et confirmant que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative.
A défaut, un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

La validité de la licence ou du certificat médical s'entend le jour de la manifestation. La responsabilité des organisateurs étant directement engagée, aucune inscription ne sera enregistrée si la preuve n'est pas faite de l'existence du certificat médical par sa présentation directe ou la présentation d'une licence valide.

Conditions d'inscription

La participation à la course et la randonnée est gratuite.

Elle peut s'effectuer :

- Pour la course : soit en ligne pour la course sur la plateforme Njuko (<https://in.njuko.com/courir-pour-la-sante-mentale1748330096197>), soit sur place via un bulletin d'inscription jusqu'à 30mn avant le départ des épreuves,
- Pour la randonnée : sur place via un bulletin d'inscription le jour de l'évènement.

Sur l'ensemble de l'évènement, le nombre total de participants est limité à 1000.

Le nombre de dossards pour la course est limité à :

- 80 pour le 5km
- 160 pour le 10km.

Le nombre de participants à la randonnée est limité à 160 personnes.

Pour des raisons d'organisation, aucun changement de dossard/de course ne sera accepté après validation de l'inscription.

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Tout engagement est personnel. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Sécurité du parcours

Les participants s'engagent à n'emprunter que les parcours balisés. Des signaleurs seront présents pour assurer la sécurité aux points sensibles. Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant devra se conformer au code de la route et ne sera en aucun cas prioritaire sur un véhicule.

La sécurité et l'assistance médicale des participants est du ressort de l'organisateur qui mettra en place un Dispositif Prévisionnel de Secours (DPS). La sécurité sera assurée par des signaleurs sur les voies routières, ainsi qu'une équipe de secouristes mise à disposition par l'Unité de Développement des Premiers Secours de la Creuse (UDPS23).

Tout concurrent est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent (jusqu'à l'arrivée des secours).

Les services de secours (SDIS), la caserne des sapeurs-pompiers de Bussière-Dunoise, ainsi que la gendarmerie sont avertis de l'évènement.

En cas d'abandon, le participant doit obligatoirement prévenir l'organisateur.

Pratiques interdites

L'utilisation des bâtons est interdite hormis pour la randonnée pédestre.

Le cani-cross et les chiens plus largement ne sont pas autorisés.

Aucun vététiste n'est autorisé sur les parcours hormis les vététistes de l'Organisation.

Chronométrage

Le chronométrage est assuré par l'organisateur en partenariat avec les Sports Athlétiques Marchois.

Le logiciel de chronométrage sera celui utilisé par les Sports Athlétiques Marchois.

Le dossard doit être obligatoirement porté par le coureur sur le devant et visible ceci pendant toute la durée de la course.

Les coureurs seront équipés de puces lacets.

Ravitaillement

Les différentes courses peuvent se faire en auto suffisance.

Toutefois, un ravitaillement à mi-parcours du 10km est prévu ainsi qu'à l'arrivée des deux épreuves.

Un pot de l'amitié est offert à partir de 11h00.

Environnement

Une attention particulière à la propreté des sites et du parcours sera portée par l'ensemble des participants.

Les emballages vides (gels, barres, boissons etc.) devront être déposés dans les poubelles mises à disposition sur les sites de départ, de ravitaillement et d'arrivée.

Chaque participant veillera donc à conserver ses déchets jusqu'au ravitaillement ou jusqu'à l'arrivée.

Le non-respect entrainera la disqualification du concurrent.

Stationnement

Les participants veilleront à stationner leur véhicule dans les zones de stationnement indiquées, afin de ne pas perturber la circulation aux abords du site ou créer de danger.

Mise à disposition d'une consigne

Un service de consignes sera mis à disposition des participants pour leur permettre de déposer leurs effets personnels.

Dans le cadre des mesures Vigipirate, un contrôle visuel du contenu des sacs sera effectué à l'entrée du gymnase.

Les participants sont informés que ce service est proposé à titre gracieux, et que l'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration des objets déposés.

Assurance

Responsabilité civile

Conformément à la loi, l'organisateur a souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile dans le cadre de la course.

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

Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle accident.

Droits à l'image

Chaque participant autorise expressément le Centre Hospitalier La Valette, ainsi que leurs ayants droit tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation à l'évènement, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et 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.

Résultats et récompenses

Les résultats seront proclamés le jour même de l'évènement à partir de 11h00.

L'organisateur remettra des lots aux 3 premiers hommes et aux 3 premières femmes de chaque épreuve :

- Épreuve course-trail 10km
- Épreuve course-trail 5km

La remise des récompenses s'effectuera sur le site du CH La Valette (au point de départ-arrivée des circuits), le jour même de l'évènement à partir de 11h00.

La randonnée ne donnera lieu à aucun classement ni chronométrage, et par le fait, aucune récompense.

Annulation

En cas d'annulation de l'évènement pour une raison indépendante de la volonté de l'organisateur (évènement climatique, arrêté préfectoral, menace terroriste, etc.), l'organisateur se réserve le droit d'annuler les épreuves ou d'y mettre fin à tout instant sans que les participants ne puissent prétendre au versement d'indemnité quelle qu'elle soit.

Respect de l'organisation

Chaque participant s'engage à respecter les acteurs qui encadrent l'organisation de l'évènement, et qui peuvent à tout moment vérifier le respect du règlement : identité des participants, respect des sites, respect de l'éthique).

L'organisateur peut à tout moment, selon la gravité et le comportement du participant, prononcer la disqualification et l'exclusion du participant.

Engagement contractuel

Par son inscription, chaque participant atteste qu'il a pris connaissance du présent règlement et qu'il s'engage à en respecter sans restriction l'ensemble des dispositions.

Formulaires

[Bulletin d'inscription](#)

[Autorisation parentale](#)

[Questionnaire relatif à l'état de santé du mineur](#)

Bulletin d'inscription

« Courir pour la santé mentale » du CH La Valette

13 septembre 2025

Course

- Course nature 5km
 Course nature 10km

N° DOSSARD

Informations coureur

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____ Sexe : H F

Adresse : _____

Téléphone : _____

- Athlète licencié** : *présentation obligatoire d'une licence sportive en cours de validité avec la mention apte à la course à pied en compétition.*

Club : _____ N° de licence : _____

- Athlète non licencié majeur** : *présentation obligatoire de l'attestation de satisfaction au Parcours Prévention Santé (pps.athle.fr)*

Date de l'attestation PPS: _____

- Athlète non licencié mineur** : *Autorisation parentale avec attestation du renseignement du questionnaire santé*

Personne à prévenir : _____ son téléphone : _____

« Par mon inscription, j'atteste que j'ai pris connaissance du règlement de la course et que je m'engage à en respecter sans restriction l'ensemble des dispositions. »

Fait à _____, le _____

Signature



Participants de moins de 18 ans

Je soussigné(e) _____ et agissant en qualité de père - mère, autorise mon fils - ma fille _____ à participer à la course « Courir pour la santé mentale » et atteste qu'il a renseigné le questionnaire relatif à l'état de santé du mineur et a répondu par la négative à l'ensemble des rubriques, ou remis le cas échéant, un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'Athlétisme ou de la course à pied, datant de moins de six mois à la date de la course.

Je certifie avoir l'autorité parentale sur cet enfant.

Fait à _____, le _____

Signature



Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur

« Courir pour la santé mentale » du CH La Valette

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 ?

As-tu été opéré (e) ?

As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?

As-tu beaucoup maigri ou grossi ?

As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?

As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?

As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?

As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?

As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?

As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?

As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?

As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?

Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)	OUI	NON
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 vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Le sportif mineur devra fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de l'Athlétisme ou de la discipline concernée datant de moins de six mois.

Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Vous n'avez pas de certificat médical à fournir pour votre enfant mineur. Simplement attestez, en remplissant l'autorisation parentale, avoir répondu NON à toutes les questions.