

RÈGLEMENT OFFICIEL DÉFINITIF DE L'ABALADE

L'ABAlade – Commune de BARON (GARD)

DIMANCHE 10 MAI 2026



Préambule : Esprit de la course et engagement environnemental

L'ABAlade de Baron est un événement sportif et convivial qui se déroule dans un environnement naturel et historique unique, traversant notamment les différents bois et hameaux de la commune dont le massif de l'Arque et son château, dominant la plaine et ses environs.

Le présent règlement a pour but de garantir le bon déroulement, la sécurité et l'équité de la course pour tous les participants, tout en respectant scrupuleusement l'environnement et le patrimoine local.

L'organisation souhaite adopter les engagements écoresponsables des organisateurs d'événements sportifs soutenue par le Ministère des Sports et le WWF France et à ce titre met l'accent pour cette première édition sur la réduction des déchets, l'alimentation locale et la protection des sites naturels qu'il s'agisse aussi bien de la faune que de la flore. Un engagement fort envers la préservation des sites traversés, notamment le bois de l'Arque et son castrum, est demandé à chaque coureur. Nous sommes des hôtes de la nature, pas des propriétaires. En s'inscrivant, chaque coureur s'engage à respecter les règles énoncées ci-dessous.

Article 1 : Organisation

L'association ABA (Association Baronnaise d'Animation - Association loi 1901) organise une journée dénommée l' « ABAlade » le Dimanche 10 Mai 2026.

- Course Enfants (1,1 km / 7D+) autour du cœur du village.
- Course pédestre (sans chrono) – 10, 7 km / 197D+
- Marche nature (10, 7 km / 197D+)
- Balade cycliste (10,6 km / 121D+)

L'intégralité des bénéfices de l'événement sera reversée à l'association « ABA » pour le développement d'événements sportifs et de projets en lien avec le patrimoine local.

Pour toute question, contactez-nous au moyen des adresses email suivantes :

aba1901@laposte.net ou jafflatet@gmail.com ou consultez la page Facebook de l'association.

Article 2 : Conditions de participation et justificatifs

Les différentes courses proposées sont ouvertes à tous les coureurs, qu'ils soient licenciés ou non, sans considération de catégories d'âge.

- Course pédestre (sans chrono) – 10, 7 km / 197D+ : Ouverte à toutes catégories. Les mineurs de 12 ans devront cependant justifier d'une autorisation parentale s'ils concourent seuls.
- Balade cycliste (10,6 km / 121D+) : Ouverte à toutes catégories. Les mineurs de 12 ans devront cependant justifier d'une autorisation parentale s'ils concourent seuls.
- Course Enfants (1,1 km / 7D+) : **Réservée aux enfants de 5 à 12 ans**

- **Marche Nature** : Ouverte à tous les âges.

L'inscription ne sera définitive qu'après réception d'un dossier complet, incluant le paiement et les justificatifs suivants, valides à la date de la course :

Pour les coureurs majeurs :

- Licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running, ou Pass J'aime Courir de la FFA.
- Le Parcours de Prévention Santé (PPS) validé en ligne sur athle.pps.fr.
- (NB : Le certificat médical reste toléré selon les modalités de transition définies par la FFA, mais le PPS est le document de référence pour 2026).

Pour les coureurs mineurs :

- Les mineurs doivent fournir une autorisation parentale signée et un questionnaire de l'état de santé du sportif mineur.

• Les documents sont disponibles en téléchargement sur la plateforme d'inscription en ligne : (page Facebook de l'association et par simple demande par email aux adresses suivantes : aba1901@laposte.net ou jafflatet@gmail.com)

Article 3 : Inscriptions et frais divers

Les frais d'inscription sont les suivants :

Course pédestre (sans chrono) – 10, 7 km / 197D+ : 7 €

Marche nature (10, 7 km / 197D+) : 7 €

Balade cycliste (10,6 km / 121D+) : 7 €

Course Enfants (1,1 km / 7D+) : **Gratuit (Course réservée aux enfants âgés de 5 à 12 ans)**

Aucune inscription ne sera prise par téléphone.

L'inscription pour la course enfants pourra s'effectuer le jour même (jusqu'à 10 minutes avant le départ de la course)

Mobilité Durable – Incitation au Covoiturage et Mobilités Douces :

Afin de limiter l'impact carbone lié aux déplacements, des parkings aux abords de la Salle des fêtes Paul GIRARD seront réservés aux coureurs (notamment : bas de la salle des fêtes, cimetière, place des écoles, arrêt de bus, Ateliers de Baron et stade). Le covoiturage (3 personnes et plus par véhicule) est recommandé.

Les inscriptions peuvent se faire :

- Via le site Facebook de l'association ou par email: jafflatet@gmail.com ou aba1901@laposte.net
- Sur place le jour de la course, aux mêmes tarifs et sous réserve de dossards disponibles.

Article 3 bis : Annulation de l'inscription par le participant

Tout engagement est personnel, ferme et définitif.

Demande d'annulation : En cas d'impossibilité de participer, le coureur doit informer l'organisation par écrit (courriel à jafflatet@gmail.com ou aba1901@laposte.net).

Note : Le transfert de dossard à une tierce personne est formellement interdit (voir Article 10). **L'organisation ne propose pas de report d'inscription à l'année suivante en cas d'annulation du coureur.**

Article 4 : Dossards et chronométrage

Les dossards pourront être récupérés sur place le jour de la course et sur présentation d'une pièce d'identité et ou d'un bulletin d'inscription :

- Le jour de la course à la Salle des Fêtes Paul GIRARD (point de départ et d'arrivée des trois courses), à partir de 08h00 et jusqu'à 10 minutes avant l'heure de départ de chaque course. Chaque dossard est personnel, non transférable et doit être porté de manière visible sur la poitrine ou le ventre durant toute l'épreuve.

Documents à présenter :

- Pièce d'identité
- Licence FFA ou certificat médical (valide à la date de la course)
- PPS (Parcours de Prévention Santé) pour les non-licenciés
- Autorisation parentale + questionnaire de santé (mineurs)

Les différentes épreuves proposées aux participants ne font pas l'objet d'un chronométrage.

Article 5 : Horaires et barrières horaires

Le départ et l'arrivée de toutes les courses se feront à la Salle des Fêtes Paul GIRARD selon le calendrier horaire suivant (sujet à modification en fonction de la météo):

- Course Enfants (1,1 km / 7D+) : 09H00
- Course pédestre (sans chrono) – 10, 7 km / 197D+ : 09H30
- Marche nature (10, 7 km / 197D+) : 09H30
- Balade cycliste (10,6 km / 121D+) : 09H30 **par vague selon le nombre de participants.**

Les barrières horaires sont les suivantes :

- Pas de barrières horaires pour les différentes épreuves, ces dernières ne faisant pas l'objet d'un chronométrage (course pédestre et cycliste) ainsi que la Marche Nature.
- Le dispositif d'arrivée sera levé à 13h00, et la manifestation sera clôturée à 14h00.

Article 6 : Parcours et ravitaillements

Les parcours traversent des chemins communaux, des sentiers de randonnée, des pistes forestières (DFCI) ainsi que quelques portions de route (Routes départementales en l'espèce). **Ils ne sont pas fermés à la circulation.** Sur toutes les portions de parcours empruntant la voie publique, **les participants ne sont pas prioritaires et sont tenus de respecter scrupuleusement le Code de la Route et de suivre les instructions des signaleurs et de l'organisation.** Le balisage est assuré par de la rubalise et des flèches de couleurs directionnelles (balisage entièrement récupéré par l'organisation à l'issue de la manifestation).

Ravitaillements « Zéro Déchet » et Alimentation Responsable :

La course comportera un point de ravitaillement (solide et liquide), sur le site du départ.

Conformément à l'Article 7, **AUCUN GOBELET NE SERA FOURNI lors du ravitaillement en cours de parcours.** L'organisation a pour enjeu de supprimer les verres en plastique et des emballages à usage unique sur les zones de ravitaillement et d'arrivée. Chaque coureur doit impérativement se munir de son Eco-tasse ou d'une gourde réutilisable.

Les zones de ravitaillement et d'arrivée seront équipées de poubelles de tri clairement identifiées.

- **Course Enfants** (1,1 km / 7D+) : Ravitaillement à l'arrivée.
- **Course pédestre (sans chrono)** – 10, 7 km / 197D+ : 1 ravitaillement au km 6.
- **Balade cycliste** (10,6 km / 121D+) : 1 ravitaillement au km 6.
- **Marche nature** (11 km) : 1 ravitaillement au km 6. Un ravitaillement complet (solide et liquide) sera disponible pour tous à l'arrivée.

Article 7 : Équipements recommandés et/ou obligatoires et sécurité en course

Des contrôles inopinés de l'équipement pourront avoir lieu sur le parcours.

Pour toutes les épreuves :

- Une Eco-tasse ou une gourde réutilisable.
- Un téléphone portable chargé (ainsi qu'une batterie ou recharge de secours) avec les numéros de secours enregistrés :

Direction de course : 06.17.79.69.86 (Jean-Marc AFFLATET, Président), 15 ou le 112.

- Un sac à déchets personnel (type sachet congélation) pour transporter tous les emballages, gels et papiers jusqu'aux zones de collecte (zone de ravitaillement et arrivée).
- Un sifflet.
- Une réserve d'eau d'au moins 0,5 litre.
- Une couverture de survie.

Pour les cyclistes :

- Un casque homologué et un kit de réparation
- Un gilet jaune ou une tenue destinée à être visible des automobilistes :

En cas de fortes chaleurs, il convient d'être équipé de protections efficaces (lunettes de soleil, casquette, protection de la nuque, réserve d'eau suffisante ...).

Règles d'utilisation des écouteurs et appareils audio :

- L'écoute de musique via des écouteurs est tolérée par l'organisation, toutefois ceux-ci doivent impérativement être retirés lors de la traversée de routes et à l'approche de tout signaleur, poste de secours ou zone de ravitaillement, pour des raisons de sécurité et d'écoute des instructions et consignes. Le non-respect de cette règle peut entraîner une exclusion de la course en cas de danger manifeste.

Article 8 : Sécurité, Assistance, Assurance

Assurance de l'Organisation :

Conformément à la législation, l'association ABA a souscrit une Assurance Responsabilité Civile auprès de GROUPAMA pour la durée de l'épreuve.

L'organisation tient à préciser aux participants que cette course (dont le niveau de dénivelé positif est mesuré) requiert un entraînement physique préalable et adapté. En s'inscrivant, le participant renonce de fait à faire valoir toutes revendications, de quelque nature qu'elles soient, à l'encontre de l'association organisatrice. Ceci concerne en particulier tout accident, blessure, piqûre d'insecte, vol, dégâts sur les biens personnels ou autres, se produisant en cours de l'épreuve.

Assurance Individuelle Accident :

Il incombe à chaque participant de s'assurer au préalable qu'il est couvert par une assurance individuelle accident le protégeant contre les dommages corporels qu'il pourrait subir (blessure, invalidité, décès), notamment ceux résultant de sa propre chute ou d'une faute non imputable à un tiers ou à l'organisation. Les licenciés bénéficient de garanties variables selon leur licence.

La sécurité est assurée par L'Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Gard (UDSP 30) avec laquelle l'organisation a conclu une convention.

Un poste de secours implanté sur la zone de départ est destiné à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens conventionnés. Il appartient à un coureur en difficulté ou sérieusement blessé de faire appel aux secours en se présentant au poste de secours, en appelant le numéro d'assistance ou en demandant à un autre coureur de prévenir les secours.

Un coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions. Les secouristes et médecins officiels sont en particulier habilités à mettre hors course tout concurrent inapte à continuer l'épreuve, à faire évacuer par tout moyen de leur convenance les coureurs qu'ils jugent en danger, à faire hospitaliser à leur convenance les coureurs dont l'état de santé le nécessite.

Les éventuels frais résultant de l'emploi de moyens de secours ou d'évacuation exceptionnels sont supportés par la personne secourue qui doit également assurer son retour de l'endroit où elle est évacuée. Il est du seul ressort du coureur de constituer et de présenter un dossier à son assurance personnelle.

Tout coureur est tenu de porter assistance à un autre participant en difficulté et d'en informer l'organisation.

En cas d'abandon, le coureur doit impérativement en informer l'organisation en se signalant au poste de ravitaillement ou en appelant le numéro d'urgence de la course. Tout coureur qui se retire sans en informer l'organisation s'expose à des frais de recherche à sa charge. L'assistance extérieure est strictement interdite sur le parcours en dehors de la zone de ravitaillement prévue à cet effet. Les suiveurs et accompagnateurs sont formellement interdits sur le parcours, que ce soit à pied, en vélo, ou tout autre engin motorisé ou non.

Article 9 : Droits à l'image et protection des données

Par leur inscription, les concurrents autorisent l'organisation à utiliser les images (photos et vidéos) sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises lors de l'épreuve, sur tous supports. Conformément à la loi, les coureurs disposent d'un droit d'accès et de rectification de leurs données personnelles.

Article 10 : Engagements des coureurs, protection de l'environnement et pénalités

Tout engagement est personnel. La cession de dossard à une tierce personne est formellement interdite. Chaque participant s'engage à respecter les autres coureurs ainsi que l'ensemble de l'équipe organisatrice, et des bénévoles présents. Tout manquement (agressivité verbale ou physique, refus d'obtempérer à une consigne de sécurité) pourra entraîner l'exclusion immédiate de l'épreuve par décision de l'organisation et sans aucun remboursement.

Protection de l'environnement :

- Tout comportement irrespectueux, jet de déchet en dehors des zones prévues (y compris mouchoirs, emballages de barres ou de gels) ou non-respect de l'environnement entraînera une disqualification immédiate et une exclusion de la course.
- Il est strictement interdit de couper les sentiers balisés, de sortir des chemins ou de dégrader la faune et la flore (notamment les espèces protégées), et en particulier de déplacer les pierres dans l'enceinte du château.

Utilisation des bâtons :

• **L'utilisation des bâtons de marche est tolérée sur l'ensemble du parcours, uniquement pour la randonnée (marche nature).**

• L'organisation souligne toutefois qu'il est souhaitable que les participants n'utilisent pas ce matériel et ce, dans une démarche de protection active des sols et de la flore fragile et afin de prévenir l'érosion des sentiers étroits causée par les pointes métalliques.

Pénalités : Tout coureur ou marcheur qui coupe un sentier balisé ou qui ne respecte pas les règles de course ou environnementales s'expose à des pénalités ou une exclusion de la course.

Article 11 : Annulation ou modification

En cas de force majeure, notamment un arrêté préfectoral ou des conditions météorologiques extrêmes, l'organisateur se réserve le droit de modifier le parcours ou d'annuler l'épreuve. Dans ce cas, les frais d'inscription ne seront pas remboursés, mais un report de l'inscription à l'année suivante pourra être proposé.

Article 11 bis : Obligations Sanitaires

L'organisation appliquera strictement les directives sanitaires nationales en vigueur le jour de la course. Les coureurs s'engagent à respecter ces règles (gestes barrières, port du masque, présentation de justificatifs sanitaires si requis). En cas de non-respect, l'organisation se réserve le droit d'interdire le départ ou de disqualifier le participant, sans remboursement possible.

Article 12 : Litiges et résultats

Un contrôle peut être mis en place afin de vérifier le kilométrage réalisé à l'arrivée sur votre montre GPS. Tout litige lié à la course doit être soumis au directeur de course. La décision du directeur est finale et sans appel.

Article 13 : Récompenses et Classements

Seront récompensés, sur les distances de la course :

- **Course Enfants (1,1 km) :** l'ensemble des participants (de 5 à 12 ans) dans un souci de promouvoir l'activité physique et sportive des jeunes se verra remettre un lot.
- **Course pédestre (10,7 km),** les coureurs et coureuses selon les modalités suivantes : les 3 premiers Hommes et les 3 premières Femmes **toutes catégories confondues.**

Important : Conformément à l'esprit convivial de l'épreuve, il n'y aura pas de classement ni de récompense pour la Marche Nature du 10 km.

Article 14 : Acceptation du Règlement

L'inscription à l'une des épreuves de l'« ABAlade » de Baron vaut acceptation expresse par chaque participant de l'intégralité du présent règlement officiel, y compris les conditions de participation, les consignes de sécurité, les barrières horaires, et l'engagement écoresponsable strict envers la protection du patrimoine et des zones agricoles et boisées traversées.

Fait à Baron, le 6 Mars 2026