

LES FOULEES DOUCES 2026

5^{ème} édition

REGLEMENT



Article 1 :

Organisation générale :

Le Centre Hospitalier La Chartreuse organise l'événement « Les Foulées Douces », pour la 5^e édition, le **dimanche 18 octobre 2026**. L'épreuve et les départs sont organisés à partir du gymnase du Centre Hospitalier La Chartreuse 1 boulevard Chanoine Kir 21000 DIJON. En marge des courses compétitives de 5 et 10km, une course ouverte à tous de 3 km (à partir de la catégorie benjamin.e) est prévue ainsi qu'une marche de 5 km.

Distances et horaires : Les distances mesurées des épreuves sont de 2220 m (3km course), 5 280 m (5km marche/course) et de 10 005 m (10km course).

L'organisation prévoit un départ spécifique pour chaque course. Ils seront donnés à 09h00 pour le 3km, 09h45 pour le 10km et 11h30 pour le 5km. Le départ de la marche sera réalisé au même moment que le départ de la course de 3km (parcours 3 km).

Détail : Cette manifestation ouvre sa cinquième édition pour cette année 2026 avec pour objectif une nouvelle fois de faire découvrir l'environnement de l'établissement, de déstigmatiser le lieu et d'allier l'effort physique à la santé psychique, mentale et physique.

Cet événement s'inscrit dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) qui se déroulent du 5 au 18 octobre 2026. Cette année, ces semaines ont pour thématique « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».

Loin d'être une simple compétition, Les Foulées Douces portent un message fort : en bougeant ensemble, en partageant un moment sportif accessible à tous, il devient possible de retisser des liens, de dépasser les préjugés et de mieux comprendre les enjeux liés aux troubles psychiques. Cet événement invite chacun – patients, professionnels, familles, citoyens – à se mobiliser pour la santé mentale et à valoriser l'inclusion et le vivre-ensemble.

En favorisant la rencontre, l'échange et la découverte d'un établissement public de santé mentale sous un autre regard, cette course contribue directement à la reconstruction du lien social, essentielle à l'équilibre de chacun.

Article 2 :

Récupération des dossards :

Les dossards pucés, uniquement pour les courses, seront remis à partir du samedi 17 octobre 2026 de 14h00 à 17h00 et le dimanche 18 octobre 2026 à partir de 8h00 et ce jusqu'à 30 minutes avant l'horaire des départs, au gymnase du CH La Chartreuse de Dijon. Le dossard devra obligatoirement être porté sur la poitrine et être entièrement visible. Les dossards doivent être portés tels qu'ils sont remis et ne doivent en aucun cas être coupés, pliés ou obstrués de quelque manière que ce soit. Chaque participant devra se munir d'épingles afin d'attacher convenablement son dossard.

Article 3 :

Catégories et années de naissance :

Catégories d'âge selon les catégories définies ci-dessous par la Fédération Française d'Athlétisme :

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| • Benjamins « U14 » (2013-2014) | • Master 0 (1987 à 1991) | • Master 6 (1957 à 1961) |
| • Minimes « U16 » (2011-2012) | • Master 1 (1982 à 1986) | • Master 7 (1952 à 1956) |
| • Cadets « U18 » (2009-2010) | • Master 2 (1977 à 1981) | • Master 8 (1947 à 1951) |
| • Juniors « U20 » (2004-2008) | • Master 3 (1972 à 1976) | • Master 9 (1942 à 1946) |
| • Espoirs « U23 » (2004 à 2006) | • Master 4 (1967 à 1971) | • Master 10 (1941 et avant) |
| • Seniors (1992 à 2003) | • Master 5 (1962 à 1966) | |

Article 4 :

Inscription à l'événement :

Le droit d'inscription s'élève à :

- Gratuit pour le 5 km marche,
- 5 € par participant pour le 3 km (course),
- 8 € par participant pour le 5 km (course),
- 14 € par participant pour le 10 km (course).

Les frais d'inscription ne sont pas compris.

L'inscription ne sera définitive pour les courses que lorsque toutes les pièces auront été fournies :

Formulaire numérique complet avec le règlement de l'inscription

et

Une photocopie de la licence F.F.A. saison 2026 (compétition ou running).

Ou satisfaire au Parcours de Prévention Santé (PPS) de la FFA (conformément à la circulaire n°3 du 16 janvier 2024). Cette option est réservée aux athlètes majeurs. Il est rappelé que le certificat médical ne remplace pas le PPS.

Ou satisfaire au questionnaire de santé « mineur » du code du sport. Cette option est réservée aux athlètes mineurs.

Le dossier est à compléter directement sur le site d'inscription de la course.

Aucune inscription aux courses ne sera enregistrée après la date butoir du vendredi 16 octobre 2026 à 23h59.

Article 5 :

Classement et récompenses :

Un premier protocole récompense les trois premiers hommes et femmes du classement « toute catégorie » de chaque course compétitive (5 et 10km course).

Un second protocole de récompense est dédié à la course ouverte à tous pour les catégories jeunes (classement scratch benjamin et minime pour les hommes et les femmes).

Enfin, une dernière récompense est mise en place pour le groupe, l'association ou l'entreprise la plus représentée sur la journée. Cette récompense regroupe tous les participants ayant renseigné la même entité en tant que groupe lors de leur inscription.

Article 6 :

Disqualification :

L'équipe d'organisation se réserve le droit de disqualifier un participant pour non-respect du parcours officiel de l'organisation. Les décisions des organisateurs en cas de non-respect du règlement sont irrévocables.

Le médecin de l'événement ainsi que l'équipe de secouristes sont habilités à retirer les dossards et mettre hors course tout concurrent jugé inapte à poursuivre l'épreuve.

Article 7 :

Droit à l'image :

En participant à l'épreuve, chaque coureur autorise expressément les organisateurs, ainsi que leurs partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles (photos et vidéos) prises lors de l'événement sur lesquelles il pourrait apparaître.

Ces images pourront être exploitées librement, sans limitation de durée, sur les supports de communication de l'événement, notamment : site web, réseaux sociaux, affiches, publications promotionnelles, et presse locale.

Cette utilisation se fera dans le respect de la dignité des personnes et sans objectif commercial direct.

Conformément au RGPD, chaque participant dispose d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition concernant l'utilisation de son image. Toute demande peut être adressée à : lesfouleesdouces@chlcdijon.fr.

Article 8 :

Ravitaillement :

Un poste de ravitaillement est prévu à l'arrivée de toutes les courses. Un second poste de ravitaillement est également installé aux alentours du 6ème km pour la course de 10 km.

Article 9 :

Assurance et responsabilité :

Le Centre Hospitalier La Chartreuse ne saurait être tenu pour responsable des accidents survenus indépendamment de toute faute de sa part. Une assurance auprès de « RELYENS » (n° 175228) a été contractée garantissant la Responsabilité Civile et Risques Annexes de l'organisation. Les licenciés bénéficient de garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Chaque participant doit vérifier que son assurance Responsabilité Civile Individuelle-Accident couvre bien l'activité pratiquée.

Article 10 :

Organisation et décisions exceptionnelles :

L'équipe d'organisation se réserve le droit de modifier le règlement en fonction des effectifs, des horaires à respecter, de la météo ou pour tout autre motif qu'elle jugera utile.

Le règlement de la course reprend les dispositions actuelles de la Fédération Française d'Athlétisme (affiliation FFA) en vigueur.

En cas de force majeure (événement climatique, directive préfectorale, catastrophe naturelle...) ou tout événement mettant en danger les participants, l'organisation se réserve le droit d'annuler l'épreuve. Les coureurs inscrits pourront prétendre sur demande à un remboursement des droits d'inscription exceptés les frais de transaction de la plateforme d'inscription.

Article 11 :

Surveillance, secours et sécurité :

Un poste de secours fixe du Comité départemental de Sauvetage et de Secourisme de Côte D'Or (CDDFSS21) se tiendra au départ et à l'arrivée. Un médecin du Centre Hospitalier La Chartreuse sera également présent.

Article 12 :

Douches :

Aucune douche ne sera disponible pour les participants à la fin de l'épreuve. Seuls des toilettes et des vestiaires seront mis en place par l'organisation.

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de pertes ou de vol d'objets.

Article 13 :

Sites Internet et communication des résultats :

Tous les résultats seront disponibles sur le site gestionnaire des inscriptions et sur le site du comité de Côte d'Or d'athlétisme (<http://comite21.athle.com/>).

