

# Run & Bike Saint Crépin Ibouvillers

Du 26 mars au 30 mai 2021

## PREAMBULE

Le Run & Bike de Saint Crépin Ibouvillers (60) est organisé depuis 3 ans par l'association SENZU – Sport Experience ; association de loi 1901 qui propose plusieurs sections sportives (Futsal, Multisports, Training Fit, Stages sportifs, Evénements sportifs et une Team Athlète).

Après 2 saisons, 2020 revenait plus fort et devait accueillir plus de 80 équipes ! Cependant, les intempéries du mois de février nous ont obligés à reporter l'épreuve en mars. Et, malheureusement, la pandémie est passée par là... 2021 devait être l'occasion de se rattraper mais c'est à nouveau compliqué pour ne pas dire impossible !

Nous ne pouvons continuer ainsi... Rester les bras croisés pendant que notre Gouvernement tue le sport amateur en France ! Il est vrai, depuis le premier confinement, les organisateurs ont fait preuve d'ingéniosité pour proposer de l'interaction avec les courses virtuelles. Toutefois, la plupart des courses consistent à faire une distance donnée autour de chez soi.

SENZU vous propose donc plusieurs courses en « off on ». Vous devrez venir sur place dans un laps de temps d'un mois et demi pour réaliser votre course à plusieurs ou en solo. Un classement officiel sera établi et une tombola sera proposée à tous les Finishers ainsi que des médailles et diplômes !

## COURSE EN « OFF ON » : LE PRINCIPE

- **S'inscrire** comme pour une « vraie » course via un site d'inscription
- **Télécharger** (ou apprendre pour les plus balèzes) **le ou les parcours** à réaliser
- **Réaliser la ou les épreuve(s)** souhaitée(s) : 1, 2 ou 10x si vous voulez
- Ne pas oublier d'utiliser un support pour **enregistrer votre (vos) course(s)** : Strava, Garmin ou autre
- **Envoyer votre (vos) activité(s)** aux organisateurs
- Attendre **la vérification de votre activité** et **découvrez votre classement**
- Classement publié une fois par semaine pour suivre son évolution
- Quand la période de l'épreuve sera terminée, nous procéderons au **tirage au sort de la tombola**
- **Envoyer une photo et/ou photo** pour qu'un **montage** soit fait 😊

## POURQUOI CETTE COURSE ?

- Pour  **pérenniser la course** malgré le contexte actuel
- Pour **dynamiser un peu vos entraînements**
- Pour se lancer un petit « **défi course** » **entre amis** sur un parcours « officiel »
- Parce que nous proposons aussi un **Challenge du nombre** pour les clubs et associations
- Pour promouvoir et **soutenir notre association** dans ses projets
- Pour **aider l'association caritative Mécénat Chirurgie Cardiaque**, association que nous n'avons, de ce fait, pas pu aider malgré toute notre volonté
- Et puis tout simplement pour **partager une nouvelle aventure avec vous !**

## EPREUVES PROPOSEES

- Un Run & Bike de 9.7 km
- Une course nature de 9.7 km
- Une marche de 11 km
- Un Run & Bike de 16.2 km
- Une course nature de 16.2 km

## INSCRIPTIONS

- Inscriptions via notre le lien ADEORUN suivant : <https://run-bike-st-crepin-virtuel.adeorun.com/> (Disponible aussi sur le QR code en annexe)
- Inscription de 12€ par personne dont 2€ pour Mécénat Chirurgie Cardiaque (hors frais d'inscription)
  - L'inscription permet d'avoir accès à l'ensemble des parcours et épreuves proposées
  - Il est possible de faire toutes les épreuves et autant de fois que vous le souhaitez !
- Nous ne procéderons à aucun remboursement.
- Si un confinement partiel (notamment le week-end) ou total est établi pendant la période des épreuves, nous serons à même de la prolonger afin que vous puissiez faire votre épreuve quoiqu'il arrive.

## CONDITIONS GENERALES DE PARTICIPATION

- Les épreuves sont ouvertes à tous et à toutes.
- Chacun est libre de s'inscrire ou d'inscrire son enfant s'il estime qu'il en est capable.
- Les coureurs participent aux épreuves sous leur propre responsabilité.
- Aucun certificat médical n'est demandé puisqu'il ne s'agit pas d'une course « officielle ».
- Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé lors de votre épreuve.
- Les participants (ou leurs parents, pour les mineurs) autorisent par défaut les organisateurs à utiliser leur image à des fins de communications.
- Il sera strictement interdit de jeter tous objets, vêtements ou déchets (gels, bidons...) sur les parcours afin de respecter et préserver l'environnement.
- Nous vérifierons régulièrement les parcours. Si nous déplorons un manque de civisme, nous pourrions réduire la période des épreuves.
- Pour le Run & Bike, tout type de VTT est autorisé.

## MODALITES DES EPREUVES

- S'inscrire via Adéorun. L'inscription est unique et valable pour l'ensemble des épreuves.
- Être en possession des traces GPX ainsi que d'une montre ou d'un téléphone pouvant vous guider. Vous recevrez la trace GPX dans le mail de validation de votre inscription.
- Si possible, nous mettrons en place un balisage du parcours avec de la rubalise et des flèches au sol. Mais ayez toujours la trace avec vous pour éviter les surprises.
- Effectuez les épreuves choisies autant de fois que vous le souhaitez pendant la période de course.
- Si possible, avoir un compte Strava (gratuit) afin que nous puissions vérifier plus facilement vos sorties.
- Pour cela, rejoindre le groupe « Team SENZU » (lien via le QR code en annexe)
- Dans tous les cas, envoyez une capture d'écran de votre course par mail ([senzu.contact@gmail.com](mailto:senzu.contact@gmail.com))
- Ajoutez au mail une photo de vous (et votre binôme si Run & Bike) avant, pendant et/ou après votre course ! Cela pourra nous servir à réaliser un montage que nous vous partagerons 😊
- Une fois la période des épreuves terminée, nous procéderons aux diverses récompenses !

## SESSION AVEC LA TEAM SENZU

Pour plus de proximité et ainsi être au plus près de vous pendant cette course en off on, nous vous proposerons sur certains week-ends de rejoindre les athlètes de la Team SENZU qui se lanceront également le défi d'effectuer les épreuves ! Cela nous permettra de vous aiguiller sur les différents parcours et également de vous rencontrer.

Nous mettrons en place des « événements » Facebook avec les infos : horaires et le parcours effectué. (Lien de notre page via le QR code en annexe)

## SECURITE

- Rappel : les coureurs participent aux épreuves sous leur propre responsabilité.
- Le parcours n'est pas fermé à la circulation.
- Toujours respecter le code de la route et bien faire attention lors des traversées au niveau des départementales.
- Vous courez seul(e) ou en groupe : sur la route, côté gauche de celle-ci, en file indienne.
- Vous êtes en Run & Bike : sur la route, côté droit de celle-ci.
- Si vous courez en groupe, limitez-le à 6.
- Respectez les gestes barrières avant, pendant et après votre épreuve.
- Le port du masque avant et après votre épreuve est obligatoire.
- Respectez les barrières horaires. Nous ne comptabiliserons pas les épreuves faites entre celles-ci.
- Vérifiez votre matériel surtout les freins pour le vélo (Run & Bike).
- Portez un casque avec jugulaire fermée pour les deux coéquipiers (Run & Bike).
- Prévoyez un téléphone sur vous en cas de problème sur le parcours (appelez le 18 ou le 15).
- Prévenez un membre de votre entourage quand vous partez faire l'épreuve et donnez-lui l'adresse ainsi que le parcours.

## RECOMPENSES

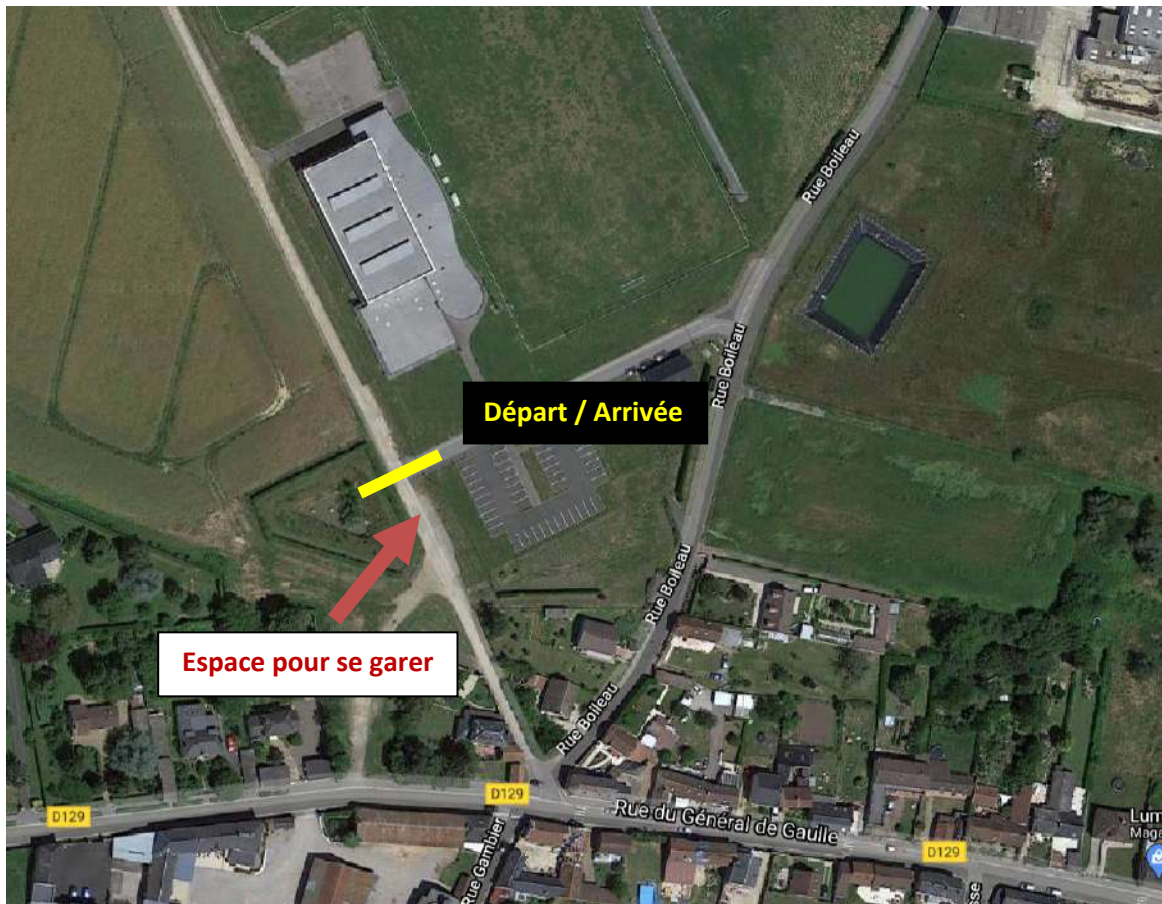
- Il n'y aura pas de récompense pour les « podiums » au regard du manque d'équité des épreuves.
- Un classement (scratch uniquement) sera toutefois établi par épreuve. Soyez indulgents avec nous, nous ne pourrions pas contrôler l'ensemble de vos sorties... Et soyez honnête avec vous-même, rien ne sert de tricher !
- Un diplôme vous sera offert avec votre classement « officieux », votre temps et un bon d'achat valable aux Foulées de Beauvais et de Nogent sur Oise.
- Une médaille de l'édition 2020 sera offerte aux 150 premiers inscrits (qui devront être Finishers) pour les épreuves de courses et de Run and Bike.
- Une médaille sera également offerte aux personnes qui ne feront que la marche.
- Nous pourrions revoir à la hausse les médailles en fonction du nombre d'inscriptions.
- Les récompenses seront retirables uniquement chez nos partenaires :
  - Foulées Nogent sur Oise – Parc d'activités de la Prairie, zone de Saulcy
  - Foulées Beauvais – 1 rue Théodore Monod
- Toutes les personnes inscrites et Finishers se verront attribuer un numéro pour la Tombola.
- Entre 20 et 30 lots seront à gagner et à retirer chez nos mêmes partenaires.

## CHALLENGE DU NOMBRE

- Pour dynamiser les épreuves et booster votre motivation, nous lançons un Challenge du nombre.
- Vous devrez vous inscrire en indiquant le nom de votre groupe, association, entreprise.
- Le top serait que vous nous envoyiez une photo de groupe ou des photos individuelles des membres de votre Team.
- La Team qui comptera le plus de Finishers toutes épreuves réunies se verra récompensée d'une coupe et d'un lot.

## LIEU ET DEPART

- Lieu : chemin à côté de la Rue Boileau à Saint Crépin Ibouvillers (60).



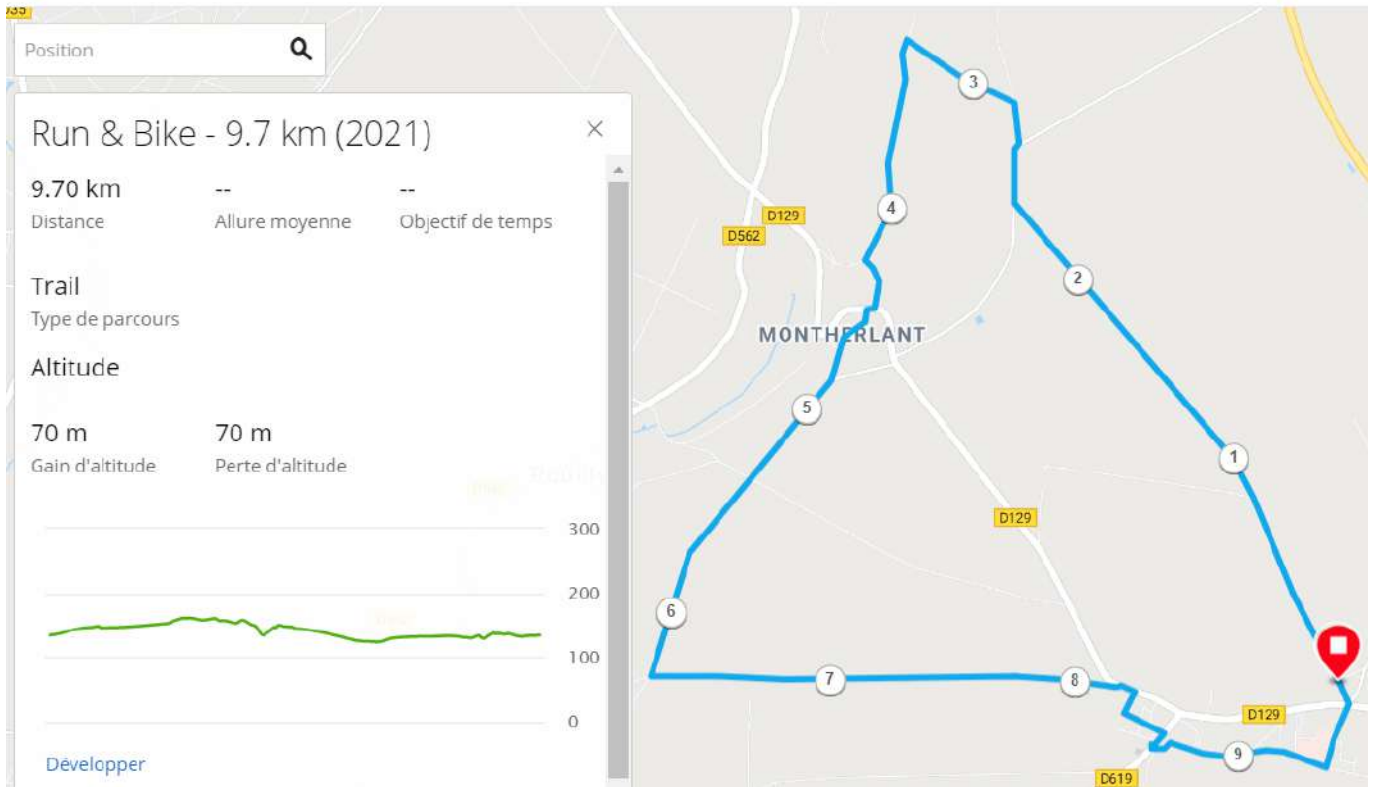
- Se garer :



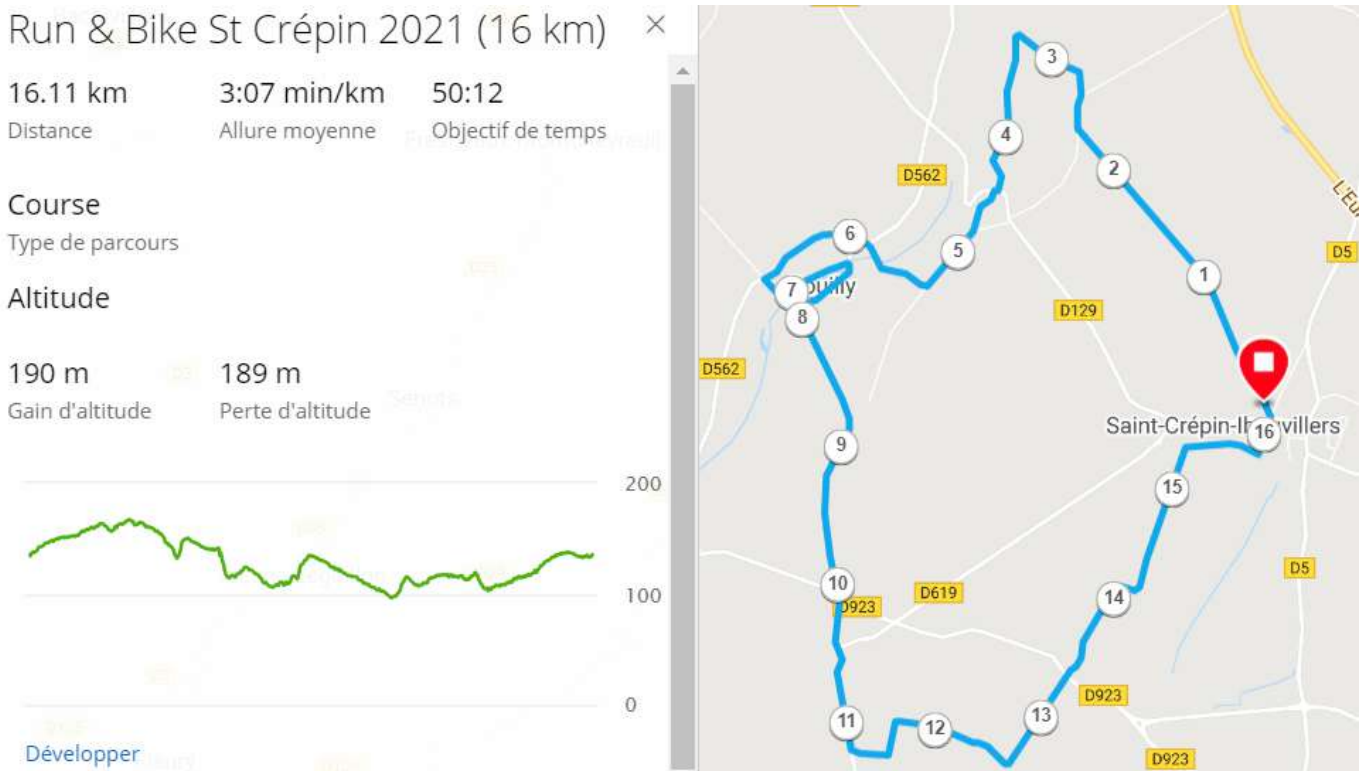
- Le départ : Pile devant le premier portail de l'enceinte du gymnase sur votre droite



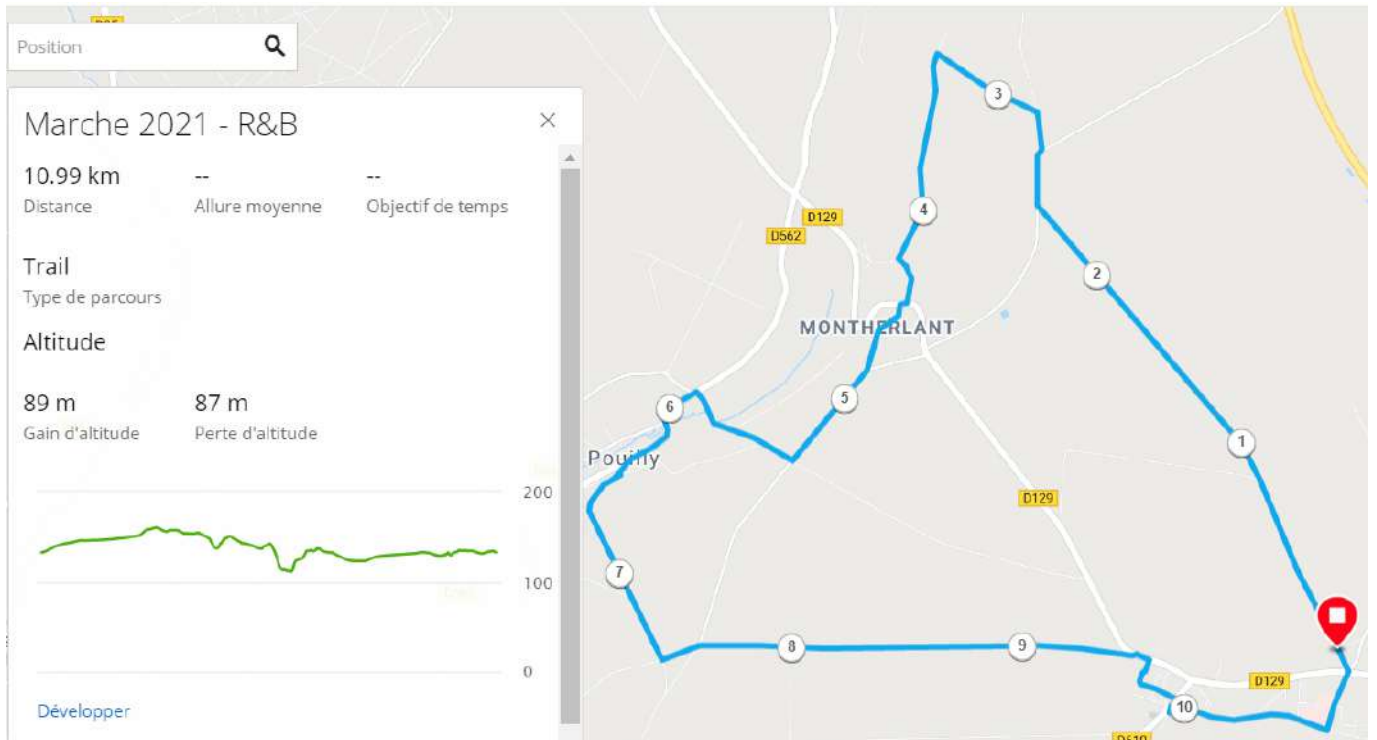
## Parcours n°1 : 9,7 km (Run & Bike et course nature)



## Parcours n°2 : 16.1 km (Run & Bike et course nature)



## Parcours n°3 : 11 km (Marche)



## ANNEXE – QR code

