



3^{ÈME} YES CUP

VENDREDI 11 & SAMEDI 12 MAI 2017

RÈGLEMENT

Article 1 :

L'association YES-YOGA ENERGIE SANTÉ en lien avec ses partenaires organise le 11 et 12 mai 2018 de 8h00 à 24h00 une rencontre sportive dans le cadre de la découverte, de la pratique du Longe Côte en Corse la « YES CUP » 2018 et de la qualification régional au championnat de France 2018.

Article 2 :

Il s'agit de courses de Longe Côte en solo, tierce, en quinte et en ennéade, alliant des équipes mixtes, féminines, masculines et inter génération, la composition des équipes s'effectue sur un seul critère : les personnes doivent être à la même taille physique pour avoir une bonne immersion.

Article 3 :

Le parcours est réalisé sur le site de Rico Plage. Il s'effectue sur une plage sans risque, ni contrainte (galets, trous de sable,). Le parcours est sécurisé et s'effectue par un aller-retour sur une distance de 4000m pour la course la plus grande.

Article 4 :

Chaque personne participant à la course doit justifier de sa bonne condition physique en fournissant un certificat médical ou une copie de non contre-indication à la pratique de la course de Longe Côte en compétition daté de moins d'un an, à la date de la course.

Ce certificat doit être fourni en même temps que le dossier sportif.

Article 5 :

Les longeurs doivent se munir de leur propre tenue sportive (combinaison de natation, chaussons et pagaies). Ils doivent être en total autonomie avoir un Camelbak (sac contenant de l'eau un minimum de 2 litres), des barres de céréales, crème solaire, lunette de soleil adaptée à la pratique des sports d'eau, casquette.

Article 6 :

Chaque équipe est constituée d'un capitaine et d'au minimum 1 tierce, 1 quinte ou 1 ennéade (capitaine compris). Chaque concurrent doit parcourir les distances de 3000m, 5000m et 8000m, sinon l'équipe sera disqualifiée et ce jusqu'au temps légal imparti par les épreuves

Concernant les épreuves de relais, un binôme sera constituer, pour passer le relais le coureur doit taper dans la main de son coéquipier.

Article 7 :

Les épreuves de 100m en solo et le 1000m se dérouleront le vendredi

11 mai 2018 à partir de 9h00.

Les épreuves de **SEACUP EXTRÊME (8000m/2h40)**, **SEASCAPE (5000m/1h40)** et **SEAWAY (3000m/1h00)** se dérouleront le samedi 12 mai 2018 à partir de 9h00.

Article 8 :

Pour gagner, l'équipe devra finir ensemble dans les temps et kilomètres impartis, les plus rapides seront les vainqueurs.

Article 9 :

Les épreuves seront chronométrées, manuellement ou individuellement et/ou collectivement.

Article 10 :

Un classement général est établi .L'équipe ayant effectué la course le plus rapidement remportera le challenge sportif dans les temps impartis à chaque épreuves.

Article 11 :

Un poste de ravitaillement est mis en place sur le circuit.

Article 12 :

Une assistante médicale est assurée sur le parcours et à l'arrivée.

Article 13 :

Les organisateurs sont couverts par une assurance de Responsabilité Civile. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence (FFRandonnée). Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Article 14 :

Les participants sont susceptibles d'être filmés ou photographiés pendant toute la durée de l'évènement (avant, pendant, après le challenge) .Les images et/ou vidéos et/ou sons enregistrés pourront être utilisés par l'association YES-YOGA ENERGIE SANTÉ à des fins médiatiques via tous les supports de communication existants (TV, Internet, DVD, presse....) ou non encore connus.

Article 15 :

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter les dispositions