



REGLEMENT DE L'AVONNAISE
DIMANCHE 29 MARS 2026



En enregistrant son inscription, l'intéressé s'engage à accepter et à respecter le présent règlement des épreuves ainsi que les protocoles sanitaires locaux en vigueur.

1. ORGANISATION	2
2. ASSURANCES	2
3. INSCRIPTIONS	2
4. ÉPREUVES ET CATEGORIES	3
5. TARIFS	4
6. CHANGEMENT DE COUREUR	4
7. RETRAIT DES DOSSARDS	5
8. PORT DU DOSSARD	5
9. PARCOURS	5
10. CHRONOMETRAGE ET TEMPS LIMITE	5
11. SECURITE	5
12. DROIT À L'IMAGE	6
13. RAVITAILLEMENTS	6
14. ACCÈS ET STATIONNEMENT	6
15. RESULTATS	6
16. CLASSEMENTS ET RECOMPENSES	6
17. ANTI-DOPAGE	7
18. ANNULATION EN CAS DE FORCE MAJEURE	7
19. RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT	7
ANNEXE 1 : AUTORISATION PARENTALE	9
ANNEXE 2 : QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LES MINEURS	10

1. ORGANISATION

L'Avonnaise est organisée par le « **Avon Athlétisme Club** » avec le soutien de la ville d'Avon. Cette organisation bénéficie également du concours :

- du conseil départemental de Seine-et-Marne,
- de la communauté d'agglomération du Pays de Fontainebleau,
- du comité de Seine-et-Marne d'athlétisme et de sa commission des courses running,
- de partenaires économiques,
- du médecin et de l'équipe de secouristes,
- et bien sûr de tous les bénévoles.

2. ASSURANCES

La compétition et l'organisation sont couvertes par une police responsabilité civile du club auprès de l'assurance de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) : MAIF - N°4121633J. Les licenciés bénéficient de la couverture de la licence, les non-licenciés FFA doivent s'assurer de détenir une couverture personnelle de responsabilité civile.

3. INSCRIPTIONS

Les courses sont ouvertes aux coureurs licenciés ou non, femmes ou hommes. Les concurrents handisports sont également accueillis : prendre contact avec l'organisateur lors de l'inscription (parcours avec dénivelé et sol partiellement difficile)

a) Ouverture des inscriptions

L'organisateur annoncera sur les réseaux sociaux de « Avon Athlétisme Club » et de l'Avonnaise et sur son site internet la date d'ouverture des inscriptions. Pour l'édition 2026, l'ouverture est prévue le 1er janvier 2026 à midi.

b) Modalités

Les inscriptions se feront en ligne via la plateforme Adeorun jusqu'au jeudi 26 mars 2026 à 20h. Elles seront possibles également sur place le samedi 28 mars 2026 de 14h à 18h dans la limite des places disponibles. **Aucune inscription ne sera possible le dimanche 29 mars 2026, jour de la course.**

Le lien d'inscription sera disponible sur les réseaux sociaux du « Avon Athlétisme Club » et de l'Avonnaise et sur le site internet de l'organisateur : <https://lavonnaise.adeorun.com/inscription>

c) Annulation

Les inscriptions sont fermes et définitives, aucun remboursement ne pourra être effectué, quelle que soit la raison de l'annulation de la participation (grossesse, blessure, impératif personnel, professionnel, autre). Cependant, un concurrent désirant annuler sa participation pourra effectuer un changement de coureur avec l'accord de l'organisateur (voir paragraphe 6).

L'organisateur se chargera des modifications de nom, prénom, date de naissance, genre et adresse mail. L'ancien coureur et le nouveau coureur se chargeront de régler entre eux l'aspect financier.

d) Documents à fournir

Pour pouvoir valider son inscription, chaque coureur devra fournir :

- Majeurs :
 - soit une licence Fédération Française d'Athlétisme (Athlé Compétition, Athlé Entreprise ou Athlé Running) en cours de validité,
 - soit une attestation indiquant que la personne a réalisé le Parcours de Prévention Santé (PPS) via sa plateforme dédiée. Pour être valable, le PPS doit avoir été effectué au maximum trois mois avant la date de la manifestation (soit à compter du 29/12/25). Il suffira de renseigner le numéro de PPS dans le dossier d'inscription. *Les étrangers doivent également établir un PPS pour leur participation.*
- Mineurs :
 - soit uniquement une autorisation parentale (Annexe 1) attestant que le sportif ne nécessite pas de certificat médical car il a répondu NON à toutes les questions du questionnaire de santé (Annexe 2),
 - soit une autorisation parentale + un certificat médical de non contre-indication à la pratique du **sport en compétition** ou de **l'athlétisme en compétition** ou de la **course à pied en compétition** (ou **marche nordique en compétition** pour les inscrits à la marche nordique) de moins de 6 mois.

*Extrait de la Règlementation des manifestations de running 2026 (FFA) : « La participation des mineures est soumise [...] soit d'un questionnaire relatif à son état de santé renseigné conjointement par l'athlète et les personnes exerçant l'autorité parentale, dont le contenu est précisé par arrêté conjoint du ministre chargé de la santé et du ministre chargé des sports (cf. **annexe de la Circulaire administrative 2025-2026**).*

Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le mineur attestent auprès de la FFA que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la discipline concernée en compétition datant de moins de six mois.»

Ces documents sont à déposer sur la plateforme Adeorun, ceci au plus tard le jeudi 26 mars 2026 à 20h.

Aucune validation de ces documents ne sera faite sur place. Il est conseillé de déposer ces documents dès l'inscription. Il sera possible de vérifier le statut de son inscription (en attente du document, en attente de validation, non requis, validé, etc) sur le site d'inscription Adeorun :

<https://lavonnaise.adeorun.com/participants>

Aucun dossard ne sera donné si le statut de l'inscription n'est pas « validé ».

4. ÉPREUVES ET CATÉGORIES **INFORMATIONS À VENIR**

Cette compétition est inscrite aux calendriers officiels du comité de Seine-et-Marne, de la ligue d'Île-de-France d'athlétisme et de la Fédération Française d'Athlétisme. Les épreuves proposées sont :

- **8h50** : 10km Marche Nordique (2010 et avant) : Challenge CDR 77
- **9h00** : Animation éveil (2017 à 2019) : ... m
- **9h15** : Course Poussins (2015-2016) : ... m

- **9h30** : Course Benjamins - Minimes (2011 à 2014) : ... m
- **9h50** : Relais « Guillaume Braque » (2014 et avant) : **4 x 2,5km**
 - Catégorie femmes : 4 femmes
 - Catégorie hommes : 4 hommes ou 3 hommes + 1 femme
 - Catégorie mixte : 2 hommes + 2 femmes ou 1 homme + 3 femmes
- **10h50** : **5km** (2010 et avant)
- **11h40** : **10km** (2010 et avant) : Challenge CDR 77

Lors de cette édition 2026, l'organisation met à disposition 2 joëlettes. Pour pouvoir en bénéficier et connaître les modalités d'inscription de chaque équipage, merci de nous contacter à clubavonathletisme@gmail.com

5. TARIFS

Dans le cadre de notre événement éco-responsable, afin de faire prendre conscience à chacun de l'impact environnemental de la production de multiples t-shirts, nous laissons la possibilité à chaque coureur (à partir de la catégorie cadet) de choisir ou non de repartir avec un t-shirt souvenir de l'Avonnaise, le choix se faisant à l'inscription. Ainsi, chaque coureur (hors éveils, poussins, benjamins, minimes) pourra faire le choix délibéré d'ajouter un t-shirt à son inscription ou de décliner cette possibilité. Chaque t-shirt ajouté à l'inscription majorera le prix de 5€.

De leur côté, tous les inscrits des catégories éveils, poussins, benjamins et minimes se verront offrir un lot surprise qui leur sera remis lors du retrait du dossard.

Pour les groupes (à partir de 10 personnes), une remise de 10% sur les inscriptions (5km, 10km et marche nordique) sera offerte. Pour en bénéficier, il suffit de demander un code promo en envoyant un mail à clubavonathletisme@gmail.com

Rappel : **Aucune inscription ne sera possible le dimanche 29 mars 2026, jour de la course**

	Parcours	01/01/26 au 08/02/26	09/02/26 au 26/03/26	Sur place (28/03/26)	
8h50	10km Marche nordique	11 €	13 €	16 €	+5€ si choix du t-shirt
9h00	Animation Éveil	Gratuit	4 €	4 €	-
9h15	Course Poussins	Gratuit	4 €	4 €	-
9h30	Course Benjamins-Minimes	4 €	6 €	6 €	-
9h50	Relais « Guillaume Braque » (prix par équipe)	24 €	30 €	36 €	+5€ à +20€ si choix du t-shirt
10h50	5km	9 €	11 €	13 €	+5€ si choix du t-shirt
11h40	10km	11 €	13 €	16 €	+5€ si choix du t-shirt
14h10	Fermeture des parcours				

L'intégralité des frais d'inscriptions du « **relais Guillaume Braque** » (hors prix du t-shirt) sera reversée à la **Ligue contre le cancer**.

6. CHANGEMENT DE COUREUR

Un dossard ne peut être cédé à un autre coureur sans accord de l'organisateur. Pour réaliser un échange de coureur, il faut envoyer dans un même mail (à : clubavonathletisme@gmail.com) jusqu'au jeudi 26 mars à 20h les 3 pièces justificatives suivantes :

- copie de la pièce d'identité de l'ancien coureur,
- copie de la pièce d'identité du nouveau coureur + son adresse mail
- licence FFA ou numéro PPS du nouveau coureur, valide à la date de la course (*voir paragraphe 3c*)

La confirmation du changement de coureur sera faite en réponse à ce mail. Après la date du jeudi 26 mars, plus aucun changement ne sera possible.

7. RETRAIT DES DOSSARDS

Les dossards pourront être retirés personnellement par chaque coureur sur présentation d'une pièce d'identité ou licence FFA (ou sa copie, acceptée sur smartphone) le samedi entre 14h et 18h ou le jour de l'épreuve **de 8h jusqu'à 30 minutes avant le départ de chaque course** au village de l'Avonnaise, dans le parc de Bel-Ébat, à l'adresse suivante : accès par le 80 rue du vieux ru ou 2 avenue de Nemours, 77210 Avon. Une personne pourra retirer les dossards pour une autre ou pour tout un groupe sur présentation de la pièce d'identité ou licence FFA (ou sa copie, acceptée sur smartphone) de chacune des personnes.

8. PORT DU DOSSARD

Le dossard est obligatoire et nominatif. Il devra :

- être apposé devant la poitrine bien à plat,
- n'être ni plié, ni froissé et épinglé aux 4 coins,
- laisser apparaître l'espace publicitaire du partenaire.

9. PARCOURS **INFORMATIONS À VENIR**

Les parcours proposés présentent une alternance d'itinéraires urbains bitumés ou de sol stabilisé (60%) et de pistes forestières. Ils s'organisent comme suit :

- Animation Éveil : Éveils athlétiques : 1 boucle de ... m
- Course Poussins : 1 boucle de ... m
- Course Benjamins-Minimes : 1 boucle de ... km (...m de dénivelé positif)
- Relais « Guillaume Braque » : 4 boucles de 2,5km (50m de dénivelé positif par boucle)
- 5km : 1 boucle de 5km (50m de dénivelé positif)
- 10 km : 2 boucles de 5km (50m de dénivelé positif par boucle)
- 10km Marche nordique : 1 boucle de 10km

10. CHRONOMÉTRAGE ET TEMPS LIMITE

Le chronométrage sera effectué par une société par puces électroniques et les classements seront faits au temps :

- course 5km : temps maximum de classement officiel : 1 heure
- course 10km et marche nordique 10km : temps maximum de classement officiel : 2h30

11. SECURITE

Le parcours est totalement étanche à toute circulation. Il est cependant conseillé la plus grande vigilance en forêt comme en zone urbaine ouverte aux autres piétons. La sécurité est assurée par des jalonneurs mis en place par l'association, par les agents de la police municipale d'Avon et par des VTT ouvreurs et serres-files.

L'accompagnement en bicyclette, VTT, trottinette, roller ou tout autre moyen mécanisé ou motorisé n'est pas autorisé sur l'ensemble du parcours sous peine de disqualification. De même, le port d'un casque audio est fortement déconseillé (abstraction des bruits de l'environnement).

Deux équipes de secours seront disposées, une mobile sur le parcours et une à l'arrivée.

12. DROIT À L'IMAGE

Par le fait de s'inscrire à l'Avonnaise, chaque concurrent autorise les organisateurs à utiliser les images (photos, vidéos, etc) sur lesquelles il pourrait apparaître.

13. RAVITAILLEMENTS

Les concurrents devront être en autonomie pendant l'épreuve. Les sacs d'hydratation sont autorisés. Un stand de ravitaillement sera installé après la ligne d'arrivée pour le 10km. Un ravitaillement en eau sera possible près de la distribution des dossards avant le départ et à l'arrivée (prévoir son eco-cup).

14. ACCÈS ET STATIONNEMENT

Le lieu de course est situé au Parc du Bel-Ébat. Il est accessible par divers moyens de transport.

- Transports en commun :
 - Train : La gare de Fontainebleau-Avon, située à environ 500m du village départ, est bien desservie à partir de Paris Gare de Lyon
 - Bus de ville : Avon est desservie par plusieurs lignes du réseau Transdev, toutes les informations sur les lignes et horaires sur www.transdev-idf.com/info-traffic
- Voiture ou bus :
 - Suivre les panneaux indicateurs de circulation et de parkings (fléchages depuis la gare de Fontainebleau-Avon)
 - Aucun parking ne sera surveillé. Le parking de la Maison dans la Vallée étant fermé, nous vous conseillons le parking rue Nelly Kopp ceux du centre commercial de la Butte Montceau et nous vous encourageons fortement à venir en covoiturage ou à privilégier le vélo et les lignes de bus.
 - Ne pas stationner de manière sauvage, toute infraction au stationnement pourra être verbalisée par les polices municipale et nationale et les véhicules gênants déposés en fourrière.

15. RESULTATS

Les résultats seront immédiatement consultables dès validation officielle sur le site de la course par QR code affiché sur place. Les coureurs qui auront choisi l'option « résultat par SMS » (+0,99€) recevront leur classement par SMS dès leur arrivée. Les réclamations doivent être déposées dans les 30 minutes suivant l'affichage.

16. CLASSEMENTS ET RECOMPENSES

Un souvenir sera remis à l'arrivée de chaque concurrent.

Les récompenses ne seront remises qu'aux lauréats présents lors de la cérémonie. Seront récompensés :

- Course Poussins et Course Benjamins-Minimes : les 3 premiers par catégorie : poussines, poussins, benjamines, benjamins, minimes filles, minimes garçons
- 5km et 10km : les 3 premiers par catégorie : cadettes, cadets, juniors filles, juniors garçons, espoirs femmes, espoirs hommes, scratch femmes, scratch hommes, masters femme, masters homme
- Relais « Guillaume Braque » : la première équipes mixte + la première équipe femme + la première équipe homme + la première équipe jeune (tous les coureurs nés entre 2011 et 2014)
- 10km Marche nordique : 3 premières femmes au scratch + 3 premiers hommes au scratch.

Des challenges seront mis en place :

- Challenge des écoles : récompense pour l'école ayant le plus d'écoliers franchissant la ligne d'arrivée (identifiés avec le nom de leur école lors de l'inscription)
- Challenge association/entreprise : récompense pour l'association ou l'entreprise ayant le plus de coureurs franchissant la ligne d'arrivée, tous parcours confondus (identifiés avec le nom de leur association ou entreprise lors de l'inscription)
- Challenge du club FFA : récompense pour le club affilié FFA ayant le plus de coureurs franchissant la ligne d'arrivée, tous parcours confondus (identifiés avec le nom de leur club lors de l'inscription)

17. ANTI-DOPAGE

Conformément à la loi, des contrôles anti-dopage pourront être effectués.

18. ANNULATION EN CAS DE FORCE MAJEURE

Si la course est annulée pour cas de force majeure, Avon Athlétisme Club s'engage à rembourser le plus possible les participants déjà inscrits dans la limite des frais déjà engagés à la date de l'obligation d'annulation. Dans ce cas, l'organisation en informera au plus tôt les concurrents par mail, sur son site internet et sur ses pages Facebook (Avon Athlétisme Club et L'Avonnaise). Le cas échéant, l'organisateur fera connaître les éventuelles autres mesures qu'il proposerait (course connectée par exemple).

19. RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

L'organisateur a signé une « Charte de l'évènement durable » et s'est engagé à respecter les points suivants :

- Mettre des containers et poubelles de tri sélectif à la disposition des coureurs et organisateurs au départ, à l'arrivée et dans le village pour y déposer tous détritrus,
- Utiliser des produits pour la communication et les matériels recyclables ou recyclés chaque fois que cela est possible,
- Éviter les surplus d'emballages jetables autant que possible,
- Limiter les déplacements motorisés au strict minimum,
- Préférer les produits de saison et issus du commerce équitable,
- Inciter les concurrents, en acceptant le présent règlement, à respecter cette charte :
 - Chaque fois que possible, choisir de faire du covoiturage, de venir en transport en commun, à vélo ou à pied,
 - Présenter les copies de pièces d'identité sur téléphone plutôt qu'imprimées,
 - Trier leurs déchets et les déposer dans les bonnes poubelles mises à disposition,
 - Respecter et laisser les lieux propres,
 - Nettoyer l'équipement sans excès d'eau et utiliser des produits respectueux de l'environnement,
 - Respecter l'organisation, les sentiers, les parcours et les zones définies,

Tout concurrent vu en train de jeter des déchets en dehors des poubelles prévues à cet effet pourra être disqualifié.

Dans le cadre de cet événement durable et éco-responsable, nous encourageons chaque coureur à venir avec son propre éco-cup (gobelet réutilisable), aucun verre en plastique ou carton ne sera fourni par l'organisation. Cette dernière aura un petit stock d'éco-cup consignés à la buvette en cas de nécessité pour des coureurs qui n'auraient pas en leur possession le jour de la course leur propre éco-cup.

De plus, afin de faire prendre conscience à chacun de l'impact environnemental de la production de multiples t-shirts, nous laissons la possibilité à chaque coureur de choisir ou non de repartir avec un t-shirt, le choix se faisant à l'inscription. Ainsi, chaque personne (hors poussins, benjamins, minimes) pourra faire le choix délibéré d'ajouter un t-shirt à son inscription ou de décliner cette possibilité. Le t-shirt ajouté à l'inscription majorera le prix de 2€.

Autorisation parentale pour un mineur

Les parents

Nom

Prénom :

Adresse complète :

Numéro de téléphone :

A, le / /

Madame, Monsieur,

Je soussigné, agissant en qualité de **PERE / MERE** autorise mon enfant à participer à la manifestation sportive ".....". Je certifie avoir l'autorité parentale sur cet enfant.

Il n'est plus nécessaire, pour les mineurs, de produire un certificat médical pour l'inscription à une compétition sportive. La production d'un tel certificat demeure toutefois lorsque les réponses au questionnaire de santé du mineur conduisent à un examen médical.

Questionnaire de santé du mineur : adeorun.com/mineur

Je confirme que nous avons complété le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur et avons répondu **NON** à toutes les questions.

* Vous n'avez pas à fournir une copie du questionnaire.

Fait le à

Signature

ANNEXE 2 : QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LES MINEURS

SAUF EN CAS DE LICENCE D'UNE FEDERATION SPORTIVE AGREEE (à joindre)

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 dois DEMANDER A TES PARENTS OU A TON RESPONSABLE LEGAL DE T'AIDER ET DE SIGNER CETTE ATTESTATION.

Ton NOM et ton prénom : Tu es une fille <input type="checkbox"/> un garçon <input type="checkbox"/>	Ton âge :ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
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		
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		
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 tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli. Merci.

Nom, Prénom et Signature du responsable légal