



## RÈGLEMENTS

### **INSCRIPTION**

L'inscription aux différentes courses de l'Express H2O se fait en ligne via le site de [h2olefestival.ca](http://h2olefestival.ca), section course. Noter que la date limite des inscriptions en ligne est le dimanche de la semaine précédant la course à minuit. Cela nous donne le temps d'associer les dossards avec la puce électronique requise pour le chronométrage des courses de plus de 1km.

Il est également possible de s'inscrire dès 7h le matin de la course sous le chapiteau des coureurs. Soyez prévoyants, car il risque d'y avoir un achalandage important. De plus, les frais d'inscriptions sont plus élevés le matin de la course car cela exige davantage de manipulation de dernière minute pour l'équipe organisatrice.

### **EXACTITUDE DES RENSEIGNEMENTS:**

Lors de son inscription, le participant s'engage à fournir ses informations exactes incluant sa date de naissance, son genre et son contact d'urgence. Un participant qui ment sur tout aspect de son inscription pourrait se faire disqualifier.

### **AUTORISATION PARENTALE (SI ENFANTS OU ADOLESCENT DE 17 ANS OU MOINS)**

Lors de l'inscription d'une personne de moins de 14 ans, un parent ou tuteur légal de l'enfant devra autoriser ce dernier à participer à l'Express H2O et confirmer avoir pris connaissance du présent document.

### **TRANSFERT DE DOSSARD & D'ÉPREUVE:**

Il sera possible de modifier son inscription en ligne jusqu'au dimanche de la semaine précédant la course. Il sera aussi possible de modifier votre distance le matin de la course, toutefois, aucun remboursement ne sera fait à ce moment-là.

Il est formellement interdit de courir avec un dossard qui n'est pas le sien ou dans une autre épreuve que celle où vous êtes inscrit. Tout contrevenant à cette règle sera automatiquement disqualifié et interdit d'entrée aux prochaines éditions de l'Express H20 d'Amos. La sécurité des coureurs est notre priorité. En cas de blessures, notre équipe médicale n'aurait pas le bon contact d'urgence et les informations médicales pertinentes. Également, courir avec un dossard qui n'est pas le sien vient fausser les classements.

### **RÉCUPÉRATION DU DOSSARD:**

La façon de récupérer les dossards vous sera précisé lors de votre inscription sur MS1 timing et par courriel les semaines précédant la course.

### **ANNULATION EN CAS DE FORCES MAJEURES**

Par mesure de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'annuler certaines distances si des conditions extrêmes de température sont prévues le matin de la course. Le participant dont la course a été annulée pourra transférer son inscription sur une autre distance sans frais. Dans tous les cas, il n'y aura aucun remboursement. L'information sera diffusée le matin de la course sur le site Facebook de l'événement et vous sera transmise par courriel.

### **DOSSARD:**

Lors de votre épreuve, votre dossard officiel de participant doit être porté à l'avant et visible en tout temps. Votre puce de chronométrage est située à l'arrière de votre dossard. Afin d'assurer un temps précis, veuillez ne pas plier votre dossard, le recouvrir (avec un manteau, une ceinture ou une bouteille d'eau par exemple) ou le froisser. À noter que la course de 1 km n'est pas chronométrée. Le dossard est donc exempt de puce.

### **DÉCHETS:**

Par respect pour l'environnement, nous vous invitons à jeter vos déchets dans les poubelles prévues à cet effet près des stations de ravitaillement. Il est interdit de jeter ses déchets (emballage de gel par exemple) directement au sol sur le parcours autre que dans les zones désignées à cet effet (après les ravitaillements).

### **TEMPS OFFICIEL:**

Le temps officiel pour le classement et le classement général et le classement groupe d'âge est votre temps net (chip time.) Votre temps débute au moment où vous traversez les tapis de départ. La course de 1km ainsi que la marche de 5km de marche ne sont pas chronométrées. Par ailleurs, en vous inscrivant à la course, vous consentez implicitement à ce que votre temps soit affiché sur le site des résultats de chronométrage.

### **SÉCURITÉ:**

Même si les trajets sont balisés, des agents de signalisation seront postés tout au long des parcours pour veiller à la sécurité des coureurs. Malgré cela, la prudence de la part des coureurs reste de mise.

Pour éviter un embouteillage et des dépassements dangereux en début de parcours, nous demandons aux coureurs rapides de se mettre au début à la ligne de départ et les coureurs plus lents de se mettre en arrière.

Si vous abandonnez la course pour une raison ou une autre, vous devez aviser un bénévole de la course pour éviter que nous vous cherchions.

Nous recommandons fortement aux coureurs d'avoir avec eux leur carte d'assurance maladie. Il est aussi très important d'identifier une personne à contacter en cas d'urgence avec ses coordonnées à l'endos du dossard.

L'organisation se permet d'annuler l'événement en cas de force majeure ou de disqualifier un coureur en cas de non-respect des présents règlements.

**ESPRIT SPORTIF:**

Tout athlète qui se conduit de manière irrespectueuse ou de manière antisportive ou qui fait preuve d'un langage ou d'un comportement offensant envers les autres coureurs, les bénévoles et le personnel de l'événement pourrait être disqualifié de l'événement.

**POUSSETTE ET FAUTEUILS ROULANTS (JOËLETTE):**

Courir avec une poussette ou avec un fauteuil roulant de type joëlette est permis. Il faudra cependant se placer à l'arrière lors du départ et garder la droite sur le parcours. À noter qu'une petite partie du trajet est sur un fin gravier. Il faut donc avoir un équipement bien adapté et être préparé à cette éventualité.

**VÉLOS, PATINS À ROUES ALIGNÉES, ANIMAL, ETC.:**

Il est défendu de prendre part à l'événement avec un animal de compagnie. Il est également interdit de prendre part à l'événement avec tout objet roulant de type vélo, trottinette, etc. Seuls les membres de l'équipe de sécurité (patrouilleur à vélo) seront autorisés à se déplacer à vélo pendant l'événement.

**ÉCOUTEURS:**

Bien que non recommandé, le port d'écouteurs est autorisé. Vous devez néanmoins être en mesure d'entendre les bruits ambiants comme les consignes des bénévoles.

**PHOTOS ET VIDÉOS:**

L'utilisation de *selfie stick*, de tout support de caméra vidéo ou photo et l'usage de drone est défendu. En cas d'utilisation de caméra, celle-ci doit être attachée à la tête ou au torse du participant. Toutes images ou vidéos enregistrées durant l'événement peuvent être utilisées de manière personnelle seulement.

À noter qu'une équipe de photographes professionnels est sur place pour prendre de beaux souvenirs de l'événement et de votre course. Les photos sont accessibles par la suite gratuitement.

Lors de l'inscription, chaque coureur consent à la prise de photos et de vidéos professionnels et à l'utilisation et l'exploitation non commerciale de celles-ci à des fins promotionnelles par l'organisation. En s'inscrivant, le participant renonce donc expressément à se prévaloir d'un quelconque droit à l'image et à toute action à l'encontre de la Corporation ou de ses partenaires qui trouverait son origine dans l'exploitation de son image dans le cadre énoncé ci-dessus. Si le participant ne souhaite pas que son image ou vidéo soit utilisés, vous devez en informer l'équipe organisatrice par écrit en mentionnant votre numéro de dossard.

### **MÉDAILLES**

Dans une perspective de développement durable, les médailles seront confectionnées en bois et pensées de façon à être recyclables annuellement. Chaque participant pourra recevoir une médaille de participation s'il le souhaite, mais nous vous encourageons à la refuser si vous ne la souhaitez pas vraiment.

La remise de médaille officielle se fera uniquement pour les gagnants « overall » de chacun des catégories suivantes : 5 km (moins de 12 ans), 5 km (plus de 12 ans), 10 km, 21,1 km, 42,2 km et 42,2 km à relais, et ce, vers midi. Les gagnants de médailles « par catégories d'âges » pourront aller la récupérer au kiosque d'inscription. Veuillez noter qu'il n'y a aucune médaille Or, Argent, Bronze pour la course du 1 km.

### **COURSES ÉCORESPONSABLES**

L'organisation tente de mettre en place des actions écoresponsables pour la santé de la planète et souhaite sensibiliser les coureurs adopter des gestes écoresponsables.

Dans cette optique, voici quelques actions qui ont été prises :

- Aucune bouteille d'eau commerciale en plastique ne sera fournie pendant l'événement. Chaque participant, accompagnateur et spectateur est encouragé à apporter une bouteille d'eau réutilisable qu'il pourra remplir à différents endroits sur

le site de l'événement. Pendant la course, les participants auront accès à de l'eau dans des verres de cartons compostables aux stations de ravitaillement.

- Des gels énergisants individuels seront disponibles encore cette année. Nous souhaitons cependant éliminer les emballages à utilisation unique. Nous rendrons donc disponible des recharges à gel énergisant en vrac ainsi que des bouteilles à gel réutilisable au chapiteau des coureurs.

- Plutôt que d'utiliser des éponges jetables pour se rafraîchir, les bénévoles des points d'eau offriront des versions réutilisables. Il sera également possible de se procurer des serviettes rafraichissantes réutilisable au chapiteau des coureurs.

- Un bac sera mis à la disposition des coureurs pour y déposer leur médaille s'il ne souhaite pas la conserver. Il sera également possible d'y déposer d'anciennes médailles dont ils souhaitent se départir afin que celle-ci soient récupérées ou réutilisées.

### **DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ**

Chaque participant doit signer une décharge de responsabilité pour participer à la course. Cette décharge libère les organisateurs de l'Express H<sub>2</sub>O, ses partenaires et H<sub>2</sub>O le Festival de toute responsabilité en cas de dommage ou d'accident.

Le participant déclare avoir les capacités physiques pour accomplir la course à laquelle il s'est inscrit. Il doit être conscient que la participation aux épreuves sportives est une activité potentiellement dangereuse. Il doit assumer les risques associés à l'épreuve, incluant les chutes, les contacts avec d'autres personnes ou objets, les intempéries, la circulation, la condition du parcours, etc., qui pourraient mener à des blessures corporelles, des pertes matérielles ou un décès. Il décharge les organisateurs de l'épreuve et renonce à tous recours ou réclamations en cette matière.

### **ATTESTATION ET ENGAGEMENT DES COUREURS**

Chaque coureur doit avoir pris connaissance des règlements de la course L'Express H<sub>2</sub>O et s'engager à les respecter.

